२१४

अपरोक्षानुभूति
पंचीकरण
हठप्रदीपिका नं. २१४

अपरोक्षानुभूति प. ४

पंचीकरण प. ६

हठप्रदीपिका प. २२

[illegible]

[illegible]

[illegible]



१ ॐ श्रीगणेशाय नमः श्रीहरिं परमानंदमुपदेष्टा
रमीश्वरम् व्यापकं सर्वलोकानां कारणं तं नमाम्यह
म् १ अपरोक्षानुभूतिर्वै प्रोच्यते मोक्षसिद्धये सद्भिरेव
प्रयत्नेन वीक्षणीया मुहुर्मुहुः २ स्ववर्णाश्रमधर्मेण
तपसा हरितोषणात् साधनं प्रभवेत्पुंसां वैराग्यादि चतु
ष्टयम् ३ ब्रह्मादिस्थावरान्तेषु वैराग्यं विषयेष्वनु त
थैव काकविष्ठायां वैराग्यं तद्धि निर्मलम् ४ नित्यमा
त्मस्वरूपं हि दृश्यं तद्विपरीतगं एवं यो निश्चयः सम्यक्
विवेको वस्तुनः स वै ५ सदैव वासनात्यागः शमोयमि
ति कीर्तितः निग्रहो बाह्यवृत्तीनां दम इत्यभिधीयते ६
विषयेभ्यः परावृत्तिः परमोपरतिर्हि सा सहनं सर्वदुःखा
नां तितिक्षा सा शुभा मता ७ निगमाचार्यवाक्येषु भक्तिः
श्रद्धेति विश्रुता चित्तैकाग्र्यं तु सल्लक्ष्ये समाधानमिति
स्मृतं ८ संसारबंधनिर्मुक्तिः कथं स्यान्मे कदा विधे इति
या सुदृढा बुद्धिर्वक्तव्या सा मुमुक्षुता ९ उक्तसाधनयुक्ते
न विचारः पुरुषेण हि कर्तव्यो ज्ञानसिद्ध्यर्थमात्मनः शु
भमिच्छता १० नोत्पद्यते विना ज्ञानं विचारेणान्यसाधनैः
यथा पदार्थज्ञानं हि प्रकाशेन विना क्वचित् ११ कोहं कथमि
दं जातं को वै कर्तास्य विद्यते उपादानं किमस्तीह विचा
रः सोयमीदृशः १२ नाहं भूतगणो देहो नाहं चाक्षग
णस्तथा एतद्विलक्षणः कश्चिद्विचारः सोयमीदृशः १३
अज्ञानप्रभवं सर्वं ज्ञानेन प्रविलीयते संकल्पो विवि
धः कर्ता विचारः सोयदृशः १४ एतयोर्यदुपादानमेकं
सूक्ष्मं सदव्ययः यथैव मृद्घटादीनां विचारः सोयदृ
शः १५ अहमेकोपि सूक्ष्मश्च ज्ञाता साक्षी सदव्ययः
तदहं नात्र संदेहो विचारः सोयमीदृशः १६ आत्मा वि
निष्कलो ह्येको देहो बहुभिरावृतः तयोरैक्यं प्रपश्यं
ति किमज्ञानमतः परम् १७ आत्माज्ञानमयः पुण्यो

देहो मांसमयोऽशुचिः तयोरैक्यं प्रपश्यंति किम
ज्ञानमतः परम् १९ आत्मा नियामकश्चांतर्देहो नि
यम्यबाह्यकः तयोरैक्यं प्रपश्यंति किमज्ञानमतः प
रम् आत्मा प्रकाशकः स्वच्छो देहो तामस उच्यते त
योरैक्यं प्रपश्यंति किमज्ञानमतः परम् २० आत्मा
नित्यो हि सद्रूपो देहो नित्यो ह्यसन्मयः तयोरैक्यं प्र
पश्यंति किमज्ञानमतः परम् २१ आत्मनस्तत्प्रका
शत्वं यत्पदार्थावभासनम् नाग्न्यादिदीप्तिवद्दीप्ति
र्भवत्यांध्यं यतो निशि २२ देहोहमित्ययं मूढो धृत्वा
तिष्ठत्यहो जनः ममायमित्यपि ज्ञात्वा घटद्रष्टे
व सर्वदा २३ ब्रह्मैवाहं समः शांतः सच्चिदानंदलक्ष
णः नाहं देहो ह्यसद्रूपो ज्ञानमित्युच्यते बुधैः २४
निर्विकारो निराकारो निरवद्योहमव्ययः नाहं देहो
ह्यसद्रूपो ज्ञानमित्युच्यते बुधैः २५ निरामयो निराभा
सो निर्विकल्पोहमाततः नाहं देहो ह्यसद्रूपो ज्ञानमुच्य
ते बुधैः २६ निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो नित्यमुक्तोह
मच्युतः नाहं देहो ह्यसद्रूपो ज्ञानमित्युच्यते बुधैः २८
निर्मलो निश्चलोऽनंतः शुद्धोहमजरोऽमरः नाहं देहो
ह्यसद्रूपो ज्ञानमित्युच्यते बुधैः २७ स्वदेहं शोभनं स्व
ल्पं पुरुषाख्यं च संमतं किं मूर्ख शून्यमात्मानं देहा
तीतं करोषि भो २९ स्वात्मानं शृणु मूर्ख त्वं श्रुत्या यु
क्त्या च पूरुषं देहातीतं सदाकारं सुदुर्दर्शं भवादृशैः ३०
अहं शब्देन विख्यात एक एव स्थितः परः स्थूल
स्त्वनेकतां प्राप्तः कथं स्याद्देहकः पुमान् ३१ अहं द्र
ष्टतया सिद्धो देहो दृश्यतया स्थितः ममायमिति
निर्देशात्कथं स्यात् ३२ अहं विकारहीनस्तु देहो नि

२ त्वाविकारवान् इति प्रतीयते साक्षात्कथं॰ ३३ यस्मा
त्परमिति श्रुत्या तया पुरुषदलक्षणं विनिर्णीतं वि
मुक्तेन कथं॰ ३४ सर्वं पुरुष एवेति सूक्ते पुरुषसंज्ञके
अप्युच्यते यतः श्रुत्या कथं॰ ३५ असंगः पुरुष प्रोक्तो
बृहदारण्यकेपि च अनंतवान्मलसंश्लिष्टः कथं॰ ३६
तत्रैव च समाख्यातः स्वयंज्योतिर्हि पूरुषः जडः पर
प्रकाश्योसौ कथं॰ ३७ प्रोक्तोपि कर्मकांडेन ह्यात्मा
देहाद्विलक्षणः नित्यश्च यत्फलं भुंक्ते कथं॰ ३८ लिं
गं चानेकसंयुक्तं चलं दृश्यं विकारि च अव्यापकमस
द्रूपं तत्कथं स्यात्पुमानिदं ३९ एवं देहद्वयादन्य आत्मा
पुरुषः ईश्वरः सर्वात्मा सर्वरूपश्च सर्वातीतोहमव्य
यः ४० इत्यात्मदेहभागेन प्रपंचस्यैव सत्यता यथोक्ता
तर्कशास्त्रेण किं ततः पुरुषार्थता ४१ इत्यात्मदेहभेदे
न देहात्मत्वं निवारितं इदानीं देहभेदस्य ह्यसत्त्वं स्फुट
मुच्यते ४२ चैतन्यस्यैकरूपत्वाद्भेदो युक्तो न कर्हिचित्
जीवत्वं च मृषा ज्ञेयं रज्जौ सर्पग्रहो यथा ४३ रज्ज्वज्ञाना
त्क्षणेनैव यद्वद्रज्जुर्हि सर्पिणी भाति तद्वच्चितिः साक्षा
द्विश्वाकारेण केवला ४४ उपादानं प्रपंचस्य ब्रह्मणो ४५
न्यन्न विद्यते तस्मात्सर्वप्रपंचोयं ब्रह्मैवास्ति न चेतरत्
व्याप्यव्यापकता मिथ्या सर्वमात्मेति शासनात् इति
ज्ञाते परे तत्त्वे भेदस्यावसरः कुतः ४६ श्रुत्या निवारितं
नूनं नानात्वं स्वमुखेन हि कथं भासो भवेदन्यः स्थिते चा
द्वयकारणे ४७ दोषोपि विहितः श्रुत्या मृत्योर्मृत्युं स
गच्छति इह पश्यति नानात्वं मायया वंचितो नरः ४८
ब्रह्मणः सर्वभूतानि जायंते परमात्मनः तस्मादे
तानि ब्रह्मैव भवंतीत्यवधारयेत् ४९ ब्रह्मैव सर्वना

मानि रूपाणि विविधानि च कर्माण्यपि समस्तानि विभर्त्त्री
ति श्रुतिर्जगौ ५० स्ववर्णं जायमानस्य स्ववर्णत्वं च णश्वतम्
ब्रह्मणो जायमानस्य ब्रह्मत्वं च न था भवेत् ५१ स्वल्पमप्यन्त
रं कृत्वा जीवात्मपरमात्मनोः यस्तिष्ठति मूढात्मा भय
न्तस्याभिभाषितम् ५२ यथाज्ञानाद्द्वैतमितरस्तत्र पश्य
ति आत्मत्वेन यदा सर्वं नेतरस्तत्र चाण्वपि ५३ यस्मिन्सर्वा
णि भूतानि ह्यात्मत्वेन विजानतः नैव तस्य भवेन्मोहो न च
शोको द्वितीयतः ५४ अद्वयमात्मा हि ब्रह्मैव सर्वात्मकतया
स्थितः इति निर्धारितं श्रुत्या बृहदारण्यसंस्थया ५५ अनुभूतो
प्ययं लोको व्यवहारक्षमोपि सन् असद्रूपो यथा स्वप्न उत्तरक्ष
णबाधतः ५६ स्वप्नो जागरणे लोकः स्वप्नेपि जागरो न हि ह
यमेव लये नास्ति लयोपि ह्युभयोर्न च ५७ त्रयमेवं भवेन्मि
थ्या गुणत्रयविनिर्मितम् अस्य द्रष्टा गुणातीतो नित्यो ह्येकश्चि
दात्मकः ५८ यद्वन्मृदि घटभ्रान्तिं शुक्तौ वा रजतस्थितिं त
द्वद्ब्रह्मणि जीवत्वं वीक्ष्यमाणे न पश्यति ५९ यथा मृदि घटो
नाम कनके कुण्डलाभिधा शुक्तौ हि रजतख्यातिर्जीवशब्दस्त
था परे ६० यथैव व्योम्नि नीलत्वं यथा नीरं मरुस्थले पुरुषत्वं
यथा स्थाणौ तद्वद्विश्वं चिदात्मनि ६१ यथैव शून्ये वेतालो गं
धर्वाणां पुरं यथा यथाकाशे द्विचन्द्रत्वं तद्वत्सत्ये जगत्स्थितिः ६२
यथा तरंगकल्लोलैर्जलमेव स्फुरत्यलं पात्ररूपेण ताम्रं हि
ब्रह्माण्डौघैस्तथात्मता ६३ घटनाम्ना यथा पृथ्वी पटनाम्ना
हि तन्तवः जगन्नाम्ना चिदाभाति ज्ञेयं तत्तदभावतः ६४ स
र्वोपि व्यवहारस्तु ब्रह्मणा क्रियते जनैः अज्ञानान्न विजान
न्ति मृदेव हि घटादिकः ६५ कार्यकारणता नित्यमास्ते घट
मृदोर्यथा तथैव श्रुतियुक्तिभ्यां प्रपञ्चब्रह्मणोरिह ६६
गृह्यमाणे घटे यद्वन्मृत्तिका भाति वै बलात् वीक्ष्यमाणे प्र
पञ्चेपि ब्रह्मैवाभाति भासुरम् ६७ सदैवात्मा विशुद्धोस्ति ह्य
शुद्धो भाति वै सदा यथैव द्विविधा रज्जुर्ज्ञानिनोऽज्ञानिनोऽनि
शं ६८ कुम्भो यथैव मृन्मयस्तद्वद्देहोपि चिन्मयः आत्मानात्म

३ त्मविभागोयं मृषैव क्रियते बुधैः ६९ सर्पत्वेन यथा रज्जू
रजतत्वेन शुक्तिका विनिर्णीता विमूढेन देहत्वेन तथात्म
ता ७० कनकं कुण्डलत्वेन तरंगत्वेन वै जलं विनिर्णीता वि
मूढेन देहत्वेन तथात्मता ७१ पुरुषत्वेन वै स्थाणुर्जलत्वे
न मरीचिका विनिर्णीता विमूढेन देहत्वेन तथात्मता ७२
गृहत्वेनैव काष्ठानि खड्गत्वेनैव लोहता विनिर्णीता विमू
ढेन देहत्वेन तथात्मता ७३ घटत्वेन यथा पृथ्वी पटत्वेनै
व तन्तवः विनिर्णीता विमूढेन देहत्वेन तथात्मता ७४
यथा वृक्षविपर्यासो मोहाद्भवति कस्यचित् तद्वदात्मनि
देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ७५ पीतत्वं हि यथा शुभ्रे दो
षाद्भवति कस्यचित् तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयो
गतः ७६ चक्षुर्भ्यां भ्रमशीलाभ्यां सर्वं भाति भ्रमात्मकं
तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ७७ अलातं भ्रम
णेनैव वर्तुलं भाति सूर्यवत् तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञा
नयोगतः ७८ महत्त्वे सर्ववस्तूनामणुत्वं ह्यतिदूरतः तद्व
दात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ७९ सूक्ष्मत्वे सर्वभा
वानां स्थूलत्वं चोपनेत्रतः तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञा
नयोगतः ८० काचभूमौ जलत्वं वा जलभूमौ हि काचता
तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ८१ यद्वदग्नौ म
णित्वं हि मणौ वा वह्निता पुमान् तद्वदात्मनि देहत्वं पश्य
त्यज्ञानयोगतः ८२ यथैव दिग्विपर्यासो मोहाद्भवति कस्य
चित् तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ८३ अभ्रेषु
सत्सु धावत्सु सोमो धावत्विभात्यते तद्वदात्मनि देहत्वं
पश्यत्यज्ञानयोगतः ८४ यथा शशिजले भाति चंचलत्वेन
कस्यचित् तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ८५
एवमात्मन्यविद्यातो देहाध्यासो हि जायते स एवात्मपरि
ज्ञानाल्लीयते च परात्मनि ८६ सर्वमात्मतया ज्ञातं जगत्स्था
वरजंगमं अभावात्सर्वभावानां देहता चात्मता कुतः ८७
आत्मानं सततं ज्ञात्वा कालं नय महाद्युते प्रारब्धमखि

लेभे जन्तुर्नो हे गं कर्तुमर्हसि ८८ उत्पन्नेप्यात्मविज्ञाने प्रा
रब्धं नैव मुञ्चति इति यच्छ्रूयते शास्त्रे तन्निराक्रियतेधुना ८९
तत्त्वज्ञानोदयादूर्ध्वं प्रारब्धं नैव विद्यते देहादीनामसत्त्वा
त्तु यथा स्वप्नो विबोधतः ९० कर्म जन्मान्तरीयं यत्प्रारब्धमि
ति कीर्तितं तत्तु जन्मान्तराभावात्पुंसो नैवास्ति कर्हिचित् ९१
स्वप्नदेहो यथाध्यस्तस्तथैवायं हि देहकः अध्यस्तस्य कुतो
जन्म जन्माभावे हि स्थितिः कुतः ९२ उपादानं प्रपञ्चस्य मृ
द्भाण्डस्येव पश्यते अज्ञानं चेति वेदान्तैस्तस्मिन्नष्टे क्व विश्व
ता ९३ यथा रज्जुं परित्यज्य सर्पं गृह्णाति वै भ्रमात् त
द्वत्सत्यमविज्ञाय जगत्पश्यति मूढधीः ९४ रज्जुरू
पे परिज्ञाते सर्पभावो न तिष्ठति अधिष्ठाने तथा ज्ञाते प्र
पञ्चः शून्यतां व्रजेत् ९५ देहस्यापि प्रपञ्चत्वात्प्रारब्धावस्थि
तिः कुतः अज्ञानिजनबोधार्थं प्रारब्धं वक्ति वै श्रुतिः ९६
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे बहुत्वं तन्निषे
धार्थं श्रुत्या गीतं च वै स्फुटम् ९८ उच्यतेऽज्ञैर्बलाच्चै
तत्तदानर्थद्वयागमः वेदान्तमतहानं स्याद्यतो ज्ञानमि
ति श्रुतिः ९९ त्रिपञ्चाङ्गान्यथो वक्ष्ये पूर्वोक्तस्यैव लब्ध
ये तैश्च सर्वैः सदा कार्यं निदिध्यासनमेव तु ९० नि
त्याभ्यासादृते प्राप्तिर्न भवेत्सच्चिदात्मनः तस्माद्ब्रह्म नि
दिध्यासेज्जिज्ञासुः श्रेयसे चिरं १ यमो हि नियमस्त्यागो
मौनं देशश्च कालतः आसनं मूलबन्धश्च देहसाम्यं च
दृक्स्थितिः २ प्राणसंयमनं चैव प्रत्याहारश्च धारणा
आत्मध्यानं समाधिश्च प्रोक्तान्यङ्गानि वै क्रमात् ३ सर्वं
ब्रह्मेति विज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः यमोयमिति सं
प्रोक्तोभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ४ सजातीयप्रवाहश्च
विजातीयतिरस्कृतिः नियमो हि परानन्दो नियमात्क्रि
यते बुधैः ५ त्यागः प्रपञ्चरूपस्य चिदात्मत्वावलोक

नात् त्यागो हि महतां पूज्यः सद्यो मोक्षमयो यतः ६ य
स्माद्वाचो निवर्त्तन्ते अप्राप्य मनसा सह यन्मौनं योगि
भिर्गम्यं तद्भजेत्सर्वदा बुधः ७ वाचो यस्मान्निवर्त्तन्ते तद्व
क्तुं केन शक्यते प्रपंचो यदि वक्तव्यः सोपि शब्दविवर्जि
तः ८ इति वा तद्भवेन्मौनं सतां सहजसंज्ञितं गिरा मौनं
तु बालानां प्रयुक्तं ब्रह्मवादिभिः ९ आदावन्ते च मध्ये च
जनो यस्मिन्न विद्यते येनेदं सततं व्याप्तं स देशो विजन
स्मृतः १० कलनात्सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां निमेषतः
कालशब्देन निर्दिष्टो ह्यखण्डानन्द अद्वयः ११ सुखेनै
व भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनं आसनं तद्विजानी
यान्नेतरत्सुखनाशनं १२ सिद्धं यत्सर्वभूतादि विश्वा
धिष्ठानमव्ययं यस्मिन्सिद्धाः समाविष्टास्तद्वै सिद्धा
सनं भवेत् १३ यन्मूलं सर्वलोकानां यन्मूलं चित्तबंध
नं मूलबंधः सदा सेव्यो योग्योसौ राजयोगिनाम् १४ अ
ङ्गानां समतां विद्यात्समे ब्रह्मणि लीयते नो चेन्नैव सम
मानत्वमृजुत्वं शुष्कवृक्षवत् १५ दृष्टिं ज्ञानमयीं कृत्वा
पश्येद्ब्रह्ममयं जगत् सा दृष्टिः परमोदारा न नासाग्राव
लोकिनी १६ दृष्टिदर्शनदृश्यानां विरामो यत्र वा भवे
त् दृष्टिस्तत्रैव कर्त्तव्या न नासाग्रावलोकिनी १७ चि
त्तादिसर्वभावेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात् निरोधः सर्ववृ
त्तीनां प्राणायामः स उच्यते १८ निषेधनं प्रपंचस्य रेच
काख्यः समीरणः ब्रह्मैवास्मीति या वृत्तिः पूरको वायुरी
रितः १९ ततस्तद्वृत्तिनैश्चल्यं कुंभकः प्राणसंयमः अ
यं चापि प्रबुद्धानामज्ञानां घ्राणपीडनात् २० विषये
ष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चित्तमज्जनम् प्रत्याहारः स वि
ज्ञेयोभ्यसनीयो मुमुक्षुभिः २१ यत्र यत्र मनो याति ब्र
ह्मणस्तत्र दर्शनात् मनसा धारणं चैव धारणा सा परा

मता २२ ब्रह्मैवास्मीति यद्वृत्त्या निरालंबतया स्थितिः
ध्यानशब्देन विख्याता परमानंददायिनी २३ निर्विकारत
या वृत्त्या ब्रह्माकारतया पुनः वृत्तिविस्मरणं सम्यक्
समाधिर्ज्ञानसंज्ञिकः २४ इमं चाकृत्रिमानंदं तावत्साधुः
समभ्यसेत् वश्यो यावत्क्षणात्पुंसः प्रयुक्तः सन्भवेत्स्व
यम् २५ ततः साधननिर्मुक्तः सिद्धो भवति योगिराट् त
त्स्वरूपं न चैतस्य विषयो मनसो गिरः २६ समाधौ क्रि
यमाणे तु विघ्नान्यायांति वै बलात् अनुसंधानराहित्य
मालस्यं भोगलालसं २७ लयस्तमश्च विक्षेपस्तेजः
स्वादश्च शून्यता एवं यद्विघ्नबाहुल्यं त्याज्यं ब्रह्मवि
दा शनैः २८ भाववृत्त्या हि भावत्वं शून्यवृत्त्या हि शून्यता
ब्रह्मवृत्त्या हि पूर्णत्वं तथा पूर्णत्वमभ्यसेत् २९ ये हि वृ
त्तिं विहायैनां ब्रह्माख्यां पावनीं पराम् वृथैव ते तु जीवं
ति पशुभिश्च समा नराः ३० ये तु वृत्तिं विजानंति ज्ञात्वापि
वर्द्धयंति ये ते वै सत्पुरुषा धन्या वंद्यास्ते भुवनत्रये ३१
येषां वृत्तिः समा वृद्धा परिपक्वा च सा पुनः ते वै सद्ब्रह्मतां
प्राप्ता नेतरे शब्दवादिनः ३२ कुशला ब्रह्मवार्तायां वृत्ति
हीनाः सुरागिणः तेप्यज्ञानतमा नूनं पुनरायांति यां
ति च ३३ निमिषार्द्धं न तिष्ठंति ब्रह्माद्याः सनकाद्याः शुका
दयः ३४ कार्ये कारणतायाता कारणेन हि कार्यता का
रणत्वं ततो नश्येत्कार्याभावे विचारतः ३५ अथ शुद्धं भ
वेद्वस्तु यद्वै वाचामगोचरम् द्रष्टव्यं मृद्घटेनैव दृष्टांतेन
पुनः पुनः ३६ अनेनैव प्रकारेण वृत्तिर्ब्रह्मात्मिका भवेत्
उदेति शुद्धचित्तानां वृत्तिज्ञानं ततः परम् ३७ कारणं व्यति
रेकेण पुमानादौ विलोकयेत् अन्वयेन पुनस्तद्धि कार्ये नि
त्यं प्रपश्यति ३८ कार्ये हि कारणं पश्येत्पश्चात्कार्यं वि
वर्जयेत् कारणत्वं ततो गच्छेदवशिष्टं भवेन्मुनिः ३९

भावितंतीव्रवेगेनयद्वस्तुनिश्चयात्मना पुमांस्तद्धि
भवेच्छीघ्रंज्ञेयंभ्रमरकीटवत् ४० अदृश्यंभावरूपंचस
र्वमेवचिदात्मकम् सावधानतयानित्यंस्वात्मानंचे
वभावयेत् ४१ दृश्यंह्यदृश्यतांनीत्वाब्रह्माकारेणचिं
तयेत् विद्वान्नित्यसुखेतिष्ठेद्धियाचिद्रसपूर्णया ४२
एभिरंगैःसमायुक्तोराजयोगउदाहृतः किंचित्पक्व
कषायाणांहठयोगेनसंयुतः ४३ परिपक्वंमनोयेषां
केवलोयंचसिद्धिदः गुरुदैवतभक्तानांसर्वेषांसुल
भोजनात् ४४ जीर्णेस्वापगेहेवानष्टस्मृतिर्वापरित्य
ज्यदेहम् ज्ञानंफलकालसमयेकैवल्ययातिविग
तशोकः ४५ रथ्यांतरेमूत्रपुरीषमध्येचाण्डालगेहे
प्यथवाश्मशाने कृतप्रयत्नोप्यकृतप्रयत्नोदेहाव
सानेलभतेचमोक्षम् ४६ अतिवादांस्तितिक्षेतना
वमन्येतकंचन नचैवंदेहमाश्रित्यवैरंकुर्यात्तुके
नचित् ४७ नकुर्य्यान्नवदेत्किंचिन्नध्यायेत्साध्वसा
धुवा आत्मारामोनयावृत्त्याविचरेज्जडवन्मुनिः ४८
अकिंचनस्यदांतस्यशांतस्यशमचेतसः सदासंतु
ष्टमनसःसर्वाःसुखमयीदिशः ४९ मोक्षस्यनेहवा
सोस्तिनग्रामांतरमेववा अज्ञानहृदयग्रंथिनाशो
मोक्षइतिस्मृतः ५० अहिरिवजनयोगंसर्वदावर्ज्जे
यःकुणपमिवसुनारींत्यक्तकामोविरागी विषमिव
विषयान्मिमन्यमानोदुरंतांजयतिपरमोजयतिपरम
हंसोमुक्तिभावंसमेति ५१ इतिश्रीमत्परमहंसप
रिव्राजकाचार्य्यगोविंदभागवत्पादशिष्यश्रीशंकरा
चार्य्यविरचितापरोक्षानुभवाख्यासमाप्ता सम्वत्सो
श्रीरस्तु ॥:

पंचीकरणं प. ६
श्रीवरा सन्यासिकृत

श्रीगुरुभ्यो नमः चित्सदानंदरूपाय सर्वधीवृत्तिसाक्षिणे प्रत्य
क्चैतन्यरूपाय शिवरामाय ते नमः १ अथ पंचीकरण कोण्हिये
क शिष्य साधनचतुष्टय संपन्न होउन सद्गुरुसि शरण आला त
रि तेच्यारि साधनें कोणतें प्रथम नित्यानित्यविवेक दुसरे इहा
मुत्रफलभोगविराग तिसरे शमदमउपरतितितिक्षाश्रद्धासमा
धान चौथें मुमुक्षुत्व ऐसे हे च्यारि साधनें नित्यानित्यविवेक म्हणिजे
जे काय नित्य तो आत्मा अनित्य देहादि प्रपंची उदास होउन आत्मा
कडे फिरोनि पाहाणे या नांवे नित्यानित्यविवेक हे पहिले साधन १
इहामुत्रफलभोगविराग इह म्हणिजे राज्यादि संपत्तिचे सुख
अमुत्र म्हणिजे कैलासादि स्वर्गलोक या दोहीं लोकींचे विषय
प्रत्यक्ष अनुमानें नाशवंत जाणोन वीट धरणे या नांवे विराग हे दु
सरे साधन २ आतां शमदमादिक शम म्हणिजे मन दुष्टवासने
पासून फिरवणे आतां दम म्हणिजे शब्दादि विषयपासून श्रोत्रा
दि इंद्रिये आवरणे आतां उपरति म्हणिजे चित्त बाह्य विषयापासू
न फिरवोन भगवद्भजनि लावणे या नांवे उपरति आतां तितिक्षा
म्हणिजे आपल्या लोकीं किंवा पराव्या लोकीं आपला आन्या
य न सता आपणास जाच केलिया तो जाच द्वे भोगीन उठना
ऋगी सोसणे या नांवे तितिक्षा आतां श्रद्धा म्हणिजे जे सद्गुरुने सां
गितले वेदवाक्य सत्य मानून गुरुवचनीं विश्वास देउन आत्मस्व
रूप अनुभवणे या नांवे श्रद्धा आतां समाधान म्हणिजे प्राचीन
योगें जे ज्यास मर्ई आत्म मिलाले किंवा साम्राज्य आले त्यासा
विषई हर्षविषादीं धैर्य वलैउ लम लिना या नांवे समाधान ऐसे
सी शमदमउपरतितितिक्षाश्रद्धासमाधान हे साहि मिलोन
तिसरे साधन ३ आतां मुमुक्षुत्व म्हणिजे जन्ममरणवेगळा कधी
होईन आत्माराम कधी पाहीन तो दास विसांसद्गुरु कधी भेटेल
ऐसे अनंता पराव्र दिवस रात्रेणे या नांवे मुमुक्षुत्व हे चौथें साध
न ४ ये रीतीपरी शिष्य चतुःसाधनी संपन्न होउन सद्गुरुसि येउं डि
नवा लिला तेव्हा त्याच्या आपार पुण्यफलासि आले अनंतापूर्वि
निष्काम कर्मे ईश्वरार्पण केलीं ते फेडावया सद्गुरुरूपें प्रत्यक्ष

जाहला होताच शिष्ये साष्टांग प्रणिपात केला प्रणिपात क
रिताच स्वामी म्हणो लागले की बा तुज कोणें गांजिले काय क
ष्ट जाहले ते सांग ऐसे पुसताच येरू म्हणे स्वामी मी त्रिविध ता
पे फार तापलो सर्व दुःख प्रकार जाहलो त्रिविध म्हणिजे कोण
ते आध्यात्मीक ताप १ आधिभौतिक ताप २ आधिदैविक ताप ३
आध्यात्मिक ताप म्हणिजे अंतःकरणी गहिवर चिंता वाह
णे तेणे करिता मन समाधान नाही अथवा काम क्रोध राग द्वेष
उठो लागले तेणे करिता सर्व दुःखी होणे हा आध्यात्मिक ता
प आधिभूतिक ताप म्हणिजे शरीराचे ठाई शीत ज्वरादिक व्या
धि पीडा होवो लागलि तेणे करिता अत्यंत अहलणे हा आधि
भूतिक ताप अता आधिदैविक ताप म्हणिजे दैवी पर्जन्य दिव
ला नाहि म्हणोन दुष्काल पडला किंवा फार पर्जन्य जाहला
तेणे करिता दुष्का पडिला खावयास अन्न मिलेनासे जाहले किं
वा तो देव लागला हा देव लागला नवग्रहाचि पीडा जाहली
तेणे योगे योगे सर्व दुःखी होणे हा आधिदैविक ताप ऐसे त्रि
विध तापें तापलो जन्म मरणासि वाजी आलो तरि त्रिविध ता
पासि उपशम होय जन्म मरणा नष्ट रूप संसारी ते रे न आणि अ
गे देव पाहीन ऐसी स्वामीनि मज वरि कृपा करावि म्हणुन
मागुती चरणासि लागला तव तो स्वामी कृपेचा सागर करुणा
कर करुणा द्रवला मग त्यासि उठउनि सन्मुख बैसउनी बोल
ता जाहला बा हे त्वंपदाचे शोधन आणि जड चेतन्याचा निवाडा
हे कलल्या वेगले तुज देवही दिसेना आणि मोक्षहि होईना
तरि त्वंपदाचे शोधन आणि जड चेतन्याचा निवाडा म्हणिजे
काय ते ऐक बापा सांगातो जड म्हणिजे आपणासि नेणे आणि
दुसऱ्यासि जाणे त्याना वे जड अता चेतन्य म्हणिजे आपण
सि जाणे आणि दुसऱ्यासि जाणे त्याना वे चेतन्य तो चि देव
तो कलला म्हणिजे प्रत्यक्ष मोक्ष तरि स्वामी मी आपणासि
नेणे आणि दुसऱ्यासि नेणे ते जड आणि आपणासि जाणे
दुसऱ्यासी जाणे ते चेतन्य ऐसे सांगितले तेणे करिता मज

पं·वी·
२

काय ज्ञाहले तेह्वा स्वामी ह्मणती तरि वात्तें कोण आहेसि
सांगे तरी स्वामी मी दगडोबा थोजेबा तव स्वामी बोलले
हे ताव कथण सआले तरि स्वामी हे भाव देत्यासि आले
तरि बाहे देह मी देह ऐसे जाणे ताउ सडुणासि जाणे तरि ते
णेजी तरि आपण सित णेउ सडुणासि तेणे ते काय जड
तेह्वा देह जड की कर्मल की भूताचे घडले हष्प की हष्प
स्मणिज जे दिसे त्यासि हष्प ह्मणावे तेह्वा देह दिसते
की हा उसम्त्राने गुंडाळला भूताचे फट काल की त्वरित
ह्मणपील भूताचे कैसे भूते कोणति ऐसे ह्मणसित
री एक सांगतो पृथ्वी आप तेज वायु आकाश ऐसि पंच
भूते आता याचा विस्तार सांगतो ऐक ऐसि मिळोनि भूते पं

पृथ्वी	आप	तेज	वायु	आकाश

चकाचा पंचविस विकाराचे स्थूल देह दिसते हष्प जड
आहे की तू कैसा होसी जे तें मासे ह्मणसी ते तू कैसा हो
सी यालागी तूं देह नव्हसि तु जाणता चैतन्यमात्र आहे

अस्थि	लाल	क्षुधा	चवण	काम
मांस	मूत्र	तृषा	चवण	क्रोध
त्वचा	मज्जा	आलस्य	प्रसरण	शोक
नाडी	रेत	निद्रा	आकोचन	मोहो
रोम	रक्त	मैथुन	निरोधन	भय

सि तरि स्वामी मी बहिरा मी कोढि मी अंधा मी नकटा मी
मूका मी पांगळा मी पांगुळ मी नपुंसक ऐसा ईत्यादि व्या
पार करिता मी इंद्रियजी तरि वायाचे तेजक लेता ते हिसां
गतो एक अंतःकरणपंचक प्राणपंचक ज्ञानेंद्रियपंच
क कर्मेंद्रियपंचक आणि विषयपंचक काम कर्म तम
ऐसे हे अष्टपुरि मिळोनि लिंगदेह विस्तारे कहतो सां
गतो एक बापा ॥

अकाश		वायु	तेज	आप	पृथ्वी	
अकाश	अंतःकरण	ध्यान	श्रोत्र	वाचा	शब्द	बोलबोलणे
वायु	मन	समान	त्वक्	पाणि	स्पर्श	देणेघेणे
तेज	बुद्धि	उदान	चक्षु	पाद	रूप	जाणेयेणे
आप	चित्त	प्राण	जिह्वा	गुह्य	रस	मुत्ररेत
पृथ्वी	अहंकार	आपान	घ्राण	गुद	गंध	मलोत्सर्ग

ऐसेदाहाइंद्रियेपंचप्राणपंचविषयमिलोनियेकचिअंतः
करणमनबुद्धिचित्तअहंकार यानावेव्यवहारकरिते निर्वि
कल्पस्फुरणते अंतःकरण संकल्पात्मकतेमन निश्चया
त्मकबुद्धि अठवविसरणात्मकचित्त मीपणात्मक अहंकार
याइंद्रियद्वारेंव्यापारकरितें तेयेकचिअंतःकरण ध्यानप्रा
णाच्याआधारेंश्रोत्रइंद्रियीरिघोनशब्दविषयघेवोनिवा
चेनबोलबोलते मनसमानप्राणाच्याआधारेत्वचाइंद्रियी
रिघोनस्पर्शविषयघेवोनहातेदेतघेते बुद्धिउदानप्राण
च्याआधारेचक्षुंयीइंद्रिरिघोनरूपविषयपाहोनपंथेंयेते
जाते चित्तप्राणाच्याआधारेजिह्वाइंद्रियीरिघोनरसवि
षयघेवोनगुह्यद्वारेमुत्रोत्सर्गकरिते अहंकारअपानप्रा
णाच्याआधारेघ्राणेंद्रियीरिघोनगुदद्वारेमलोत्सर्गक
रिते ऐसीइंद्रियद्वारे अंतःकरणचतुष्टयव्यवहारकरित
आसतांत्यासिजाणतावेगला अहेसि अवधियेजेसीस्थू
लभूताचे अंशजेसेजड आणिदृश्य तैसेचदेहीजाण
इंद्रिये आपणासनेणति आणिज्ञसध्यासिनेणति अं
तःकरणपंचकहितैसेच यालागिहेजड आणिजेदिस
तें आहेत प्रत्यक्षत्वणसी मासेकान मासेडोले मासेंतों

ड मासें नाक मासें हात मासें पाय मासें प्राण मासें मन मा
सी बुद्धि मासें चित्त मासा अभिमान ऐसें जे जे मासें म्हणसि त
रि ते तूं कैसा होसी यालागीं तूं लिंगदेहावेगळा होय की न हे
स तरि स्वामी मी तेणें मजला कळेना तरि स्वामी नेणें ऐसें का
शानें म्हणतोस येक तूं जाणता आहेस म्हणोनि मी नेणता
म्हणतोसि जो स्वयें वेडा तो काय मी वेडा आहे ऐसें म्हणेल
तरी न म्हणेल मी वेडा ऐसें तुज कळतें कीं नाहीं कळतें तें स्वा
जाणता न व्हेस तरी स्वामी होय जी मी नेणें ऐसें नेणिवेसि
जाणतो तरी तेचे नेणिव म्हणिजे अज्ञान तेचू तसें कारणदेह
जन्ममरणदायक हेचि या अज्ञानाचा निरास जाहलिया तो
च मोक्ष यालागीं तूज अज्ञान दिसतें की तरि स्वामी दिसतें
यालागि नेणिव म्हणिजे अज्ञान तेचि तूंसें कारणदेह तूं
त्याहोनि वेगळा जाणतामात्र आहेस कीं तरि स्वामी मी के
वळ ज्ञप्तिमात्र आत्मा आहे आत्मा आहे ऐसें म्हणे ते ते ज्ञा
न तें ज्ञानवृत्ति मजमध्यें दिसत नाहि तरि मला बापा जे या
देहत्रयास जाणतें ते तूंसें महाकारणदेह जैसी ते तिन्ही
जड आणि दृश्य तैसेचि हेही जड दृश्य तूं या जाणतपण
वेगळा शुद्धरूपें नि आहेसि जैसे हे च्यारी देह जड दृश्य ते
स्याच मात्रा च्यारि गुण ऐसे आहेत तेही तैसेच जड दृश्य
परंतु याचे विवरण करूनि सांगतो ऐक जाग्रति स्वप्न
सुषुप्ति तुर्या ४ विश्व तैजस प्राज्ञ प्रत्यगात्मा ४ स्थूल
प्रविविक्त अनंद परमानंद ४ नेत्र कंठ हृदय मूर्धी
वैखरी मध्यमा पश्यंति परा ४ रज सत्व तम शुद्धसत्व ४
अकार उकार मकार अर्धमात्रा ४ यांचे विवरण वि
स्तारें करोनि सांगतो ऐक बापा सावधान मिति

देह	अवस्था	अभिमानी	भोग	स्थान	वाचा	गुण	मात्रा
स्थूल	जागृति	विश्व	स्थूल	नेत्र	वैखरी	रज	अकार
सूक्ष्म	स्वप्न	तैजस	प्रविविक्त	कंठ	मध्यमा	सत्व	उकार
कारण	सुषुप्ति	प्राज्ञ	आनंद	हृदय	पश्यंति	तम	मकार
महाकारण	तुर्या	प्रत्यगात्मा	परमानंद	मूर्धी	परा	शुद्धसत्व	अर्धमात्रा

ऐसे मिलोनि देहचतुष्टय हे त्वंपदवाचांश तर या देहच
तुष्टया वेगले ते त्वंपद शुद्ध लक्ष्यांश हे अंतर या देहचतु
ष्टयाचा निरास जाहला त्वंपद शबलवाच्यांश गेला जीव
पणा हारपले केवल लक्ष्यांश चैतन्यउमात्र ते आहे ऐस अ
ता तत्पदाचे शोधन सृष्टिचा क्रम सांगतो ऐक याः सृष्टि
उत्पत्ति पूर्वी केवल शुद्ध चैतन्य स्वानंदघन परमात्मा अस
ता यासि अहं ब्रह्मास्मि स्मरण उन स्फूर्ति जाहली त्या स्फू
र्तिचे नाव मूलप्रकृति महंमाया त्या स्फूर्तिचे रूप दर्पणि
ते चैतन्य बिंबले त्या प्रतिबींबाचे नाव ईश्वर त्या ईश्वरा
सी जग व्हावे ह्मणउन संकल्प उठिला त्या संकल्पाचे ना
व त्रिविध अहंकार ऐसे जे जे होत चालिले त्या त्यासि तो
प्रतिबिंब उपाधि ईश्वर व्यापिता जाहला जैसे घटापूर्वि
अकाश होते ते जे जे घट घडगेनि पडो लागले त्या त्या
स व्यापु लागला ऐसा त्रिविधः अहंकार जाहला त्या पा
सावि त्रिगुणात्मक ब्रह्मा विष्णु महेश्वर जाहले आणि दि
शा वायु सूर्य वरुण अश्वीनिकुमर अग्नि इंद्र चंद्र उपेंद्र ते
तत्व ऐसे देवता मिलोनि त्या ईश्वराचे लिंगदेह त्याचे
नाव हिरण्यगर्भ तरि ते कैसे सांगतो ऐक अंतरकरण
विष्णु मन चंद्रमा बुद्धि ब्रह्मा चित्त नारायण अहंकार रु

पंची॰
४

म ऐसे अंतःकरणपंचक आता इंद्रिये दिशा कान त्वचा
क वायो चक्षु सूर्य जिव्हा वरुण घ्राण अश्विनीकुमार मु
ख अग्नि हात इंद्र पाय उपेंद्र गुह्य प्रजापति गुद नैऋत्य
ऐसि दाहा इंद्रिये शब्दादिक वर्तणे ते विषय सिद्ध पंच प्रा
ण ऐसे मिळोनि हे लिंगदेह ईश्वराचे जाहले परंतु स्थू
ल देहावेगळे भोगन घडे म्हणऊन विराट निर्माण केले ते ते
कैसे ऐक येक कर्तम कर्ते ब्रह्मा विष्णु महेश्वर ब्रह्म्याचा
रजोगुण विष्णुचा सत्वगुण रुद्राचा तमोगुण रजोगुणा चि
क्रियाशक्ति सत्वगुणा चि ज्ञानशक्ति तमोगुणा चि द्रव्य
शक्ति द्रव्यशक्तिपासोनि पंचमहाभूते जाहाली ज्ञान
शक्तिपासोन अंतःकरणपंचक जाहाले क्रियाशक्तिपा
सोन दशइंद्रिये पंचप्राण हे येथरा जाहाले ऐसे जाहाले
पांचे अंशाते चि पिंडी चि इंद्रिये अंतःकरण पंचक पंचप्रा
ण पिंडीचे अंशाते कार्य ब्रह्मांडि कारण हे मिळोनि हिर
ण्यगर्भ विराट म्हणिजे सप्तपाताळ सप्तस्वर्ग ऐसे चौदा
भुवन मिळोनि विराट देह ते नाभीपासूनि ऊर्ध्वभाग
ते सप्तस्वर्ग ते ऐक भूर्लोक नाभीस्थान भुवर्लोक हृदय
स्थान स्वर्लोक हाताचे स्थान महर्लोक कंठस्थान जनो
लोक मुखस्थान तपोलोक ललाटस्थान सत्यलोक ते ब्र
ह्मरंध्रस्थान ऐसी सप्तभुवने ऊर्ध्वभाग आता सप्तभुवने
अधोभाग अतल कटिस्थान वितल जानुस्थान सुतल
गुडघेस्थान रसातल पोटरियास्थान तलातल घोटस्था
न महातल ते पाउले स्थान पाताल ते तलवस्थान ऐसे स
प्तभुवने अधोभाग यामध्ये सप्तसमुद्र ते पोट पर्वतादी
क पाषाण ते अस्थी पृथ्वी ते मांस वृक्षलता ते रोमावली
नद्या त्या नाडी पर्जन्यवृष्टि ते रेत नक्षत्रे त्या माळा यमलो

कतेदाता जीवराशीते किसी कीटक ऐसे मिलोनि विराट
देह एवं च्यारी देह याइश्वराचे जाहले अता याच्या अवस्था
च्यारि त्यासांगतो एक ऐसे च्यारि देहात्मक मिलोनि तत्पद

देह	विराट	हिरण्यगर्भ	माया	महंमाया
अवस्था	उत्पती	स्थिति	प्रलय	सर्वसाक्षी
ब	ब्रह्मा	विष्णु	रुद्र	इश्वर
स्थान	सूर्य	चंद्र	कैलास	कैवल्य
वाच	ऋग्वेद	यजुर्वेद	सामवेद	अथर्वणवेद
मात्रा	अकार	उकार	मकार	अर्धमात्रा

शबलवाच्यांश याचे अहंपण मी कर्ता मी भर्ता मी हर्ता ऐसे
म्हणणे यानावे शिव या विराटादि चहु देहाचे निरशन केलि
याउपरि ते तत्पद सुद्ध लक्ष्यांश कललिया तेव्हा शिवपण ह
रपते आता असिपद ते जहदाजहल्लक्षण जाणिजे जह
दाजहल्लक्षण म्हणिजे त्याग अजहल्लक्षणिजे अत्याग जहदा
जहद म्हणिजे त्यागणे अत्यागणे पींडांडीक शबलवाच्यांश
टाकणे यानावे जहद ब्रह्मांडाचा इश्वर कर्ता जो तो मी ऐसे म्हण
णे त्यानावे अजहद आता हे पद शबलवाच्यांश आणि तत्पद
शबलवाच्यांश ऐसी उभय वाच्यांश टाकणे त्यानावे जह
द आता हे पद सुद्ध लक्ष्यांश आणि तत्पद सुद्ध लक्ष्यांश हे उभ
य सुद्ध लक्ष्यांश यानाव अजहद ऐसे जहदाजहल्लक्षण जा
णिजे तेथील पिंडात्मक जीवपण निरसले आणि ब्रह्मा
डात्मक शिवपण निरसले जीव शिवपण विरहित ऐक्या
त्मता यानाव असिपद ते असिपद सुद्ध चैतन्य तं अगे
आहेस होय कीं नव्हे तरी त्वामी मी ने ही हे व म्हणणेस

पं.ची.
५
5

ह्निता म्हणउन पूर्णानंदभवाच्या प्रेमे स्वामीस प्रणिपात
केला स्वामिने त्यासि अल्हादोनि हेमालिंगण दियले
मग म्हणों लागले कीं बापा आता प्रत्यय आपुला प्रलय आ
पण दृष्टिने पाहावा कीं नरि स्वामी होय स्वामी दावे वा वा
नरि दावेवितो पाहे अथी पींडिचा प्रलय देहांत समईं ई
द्रिये श्रोत्र वाचा शब्द विषया सहित अंतःकरणि मिलतें
अंतःकरण व्यान प्राणाचे ठाईं मिलतें त्वचा स्पर्श विषया
सहित मनाचे ठाईं मिलतें चक्षुरूप विषया सहित बुद्धि
च्या ठाईं मिलतें बुद्धि उदानाचे ठाईं मिलती जीव्हा गु
रस विषया सहित अहंकारी मिलते अहंकार अपानाचे ठा
ईं मिलतें अपान प्राणाचे ठाईं प्राण उदानाचे ठाईं उदान
समानाचे ठाईं समान व्यानाचे ठाईं व्यान क्रियाशक्तिचे
ठाईं क्रियाशक्ति रजोगुणी मिलते रजोगुण ब्रह्म्याचे
ठाईं मिलतो मग देहानिचेतन पडतो हा पिंडिचा प्रलय या
यासि ज्याचे अज्ञान गेले असल तरि पूर्णि चैतन्यी मिलेल
जरी अज्ञान गेले नसले तरि प्राणि विजन्ममरणा
अधिकारि होवोन चौर्‍याअैंशी लक्ष योनिच्या ठाईं दु
खः विभोगा विलागताति येणपरि पिंडिचा प्रलय या
आता सृष्टिचा प्रलय अैक हे प्रसिद्ध पंच महाभूतें पृथ्वी
आप तेज वायो अकाश यामध्ये पृथ्वी दश सहस्त्र लक्ष
योजन विस्तीर्ण याचे दशगुणिने समुद्र समुद्राचे दश
गुणिने वडवानल वड्वानलाचे दशगुणिने वायो वायु
चे दशगुणिने अकाश अकाशाचे दशगुणिने अहंकार
अहंकाराचे दशगुणिने महत तत्व महतत्वाचे दशगुणी
ने मूलप्रकृति मूलप्रकृति कृति अपरमित केवल चै
तन्य तेनं होयकी नहे स नरि स्वामी होय जी असे अ
सता पृथ्वी चे ठाईं कितेक वर्षे अनावृष्टि जाहली

बारा कला सूर्य तपों लागला तेणे करोन जितक्या वनस्प
तिति तृणजलोनि गेल्या तो कितेक वरुषे पर्जन्य मूसल
धारी वर्षू लागला तेणे करितां पृथ्वी समग्र विरोन समुद्रा
त गेली कीं तेक वरुषे जलमयचि होती त्या जलासि वडवा
नल शोषित आला तेणें जल शोषूनि कितेक वरुषे अ
ग्निच होता त्या अग्निस वायोन शोषून कितेक वर्षे वायुच
होता त्या वायुस आकाशें गिलिले आकाशास द्व्याशक्ति
न गिलिले द्व्याशक्ति तामस गुण मिळालि तामस गु
ण अहंकारि मिळाला अनादेवतामय जे अंतःकरण पंच
कते विष्णुच्या ठाई मिळाले विष्णु अहंकारि मिळाला ते
से त्रिविध अहंकृति मध्ये ब्रह्मा विष्णु रुद्र मिळाले ते त्रिवि
ध अहंकृति महत्तत्वि मिळालि ते महत्तत्व मूलप्रकृति
मध्ये मिळाले मूलप्रकृति शुद्ध चैतन्यी मिळाली याव
रि मग तूंचि होउनि निर्विकल्प स्फुरण राहातो सि होय
कीं नव्हे तरि स्वामी होय स्वामिच्वेलयेन मासें म्या आत्म
स्वरूप बोलउनि उत्पत्ति स्थिति प्रलय प्रत्यक्ष म्या पाहिले
आता स्वामीच्या उपकारासि काय उतराई होऊं म्हणउ
न प्रेमाच्या भरें सद्गदित होउनि साष्टांग प्रणिपात केला
मग स्वामि नित्यासी उठउनि हृदई धरोनि आलिंगन दि
ल्हे म्हणो लागले कीं बापा हे स्थिति जिरवावयासि का
हि येक सांगतो ते ऐक शंकराचार्य वेदवचने येणे रिति
न जाणोनि राहणें श्लोक ब्रह्मज्ञानमयो गनिर्मल निरा
भासोहमात्मामयो आनंदोहमनंतमेव सकल ज्ञाना
त्मतोहं हरिः ब्रह्मानंदस्य याब्धिमहं यमहं विश्वं भवे
द्धीचिव स्वर्णानंदमहं विभाति सनतं ब्रह्माहंहंतान्यथा १

पं·ची·
६

शास्त्रदृष्टिगुरोर्वाक्यंतृतियंआत्मनिश्चयं त्रिविधं
योविजानातिसमुक्तोजन्मबंधनात् २ असेसप्रकारेवे
दोक्तज्ञानेन आत्मस्वरूपअनुभवाने जरामरणदे
हधर्म क्षुधातृषाप्राणधर्म सुखदुःखमनोधर्म असे
सेज्ञानेनिदेहधर्मसांडावे आपुलेमायानचेना अबा
धीतप्रारब्धदग्धपटन्यायें असेसदेहप्रारब्धासिगां
टियालतिसद्गुरुभजनिकालक्षेपकरितकृतकृ
त्यहोवोनिराहावे ॥ इतिश्रीपंचीकरणपूर्णानंदानु
चरशिवरामस्वामिकृतंसंपूर्णं ॥ शुभम् ॥

6

हठप्रदीपिका पत्र २२

ॐ
१
हठ

ॐ श्रीगणेशाय नमः श्रीआदिनाथाय नमोस्तु
तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या विराजते प्रो
न्नतराजसौंचमारुह्ममिछेरधिरोहिणीव १
प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना
केवलं राजयोगाय हठयोगोपदिश्यते २
भ्रांत्या बहुमतिध्वांते राजयोगमजानतां
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ३
हठविद्यां हि मत्स्येंद्रगोरक्षाद्या विजानते स्वा
त्मारामोथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ४
श्रीआदिनाथो मत्स्येंद्रो गोरक्षो नंदभैरवः चौ
रंगी गोरक्षविरूपाक्षविलेःशयाहृदि ५ मं
थानभैरवो योगी सिद्धबुद्धश्च कंथादि कोरंडकः
सुरानन्दसिद्धिपादश्च चर्पटिः ६ कनेरी पूज्या
दयश्च काकचंटी तिंजनः कपाली खिंडनाथ
श्च काकचंडीश्वरादयः ७ अलम्प्रभुः प्रभुदेव
श्च घोडाचोली च विंचिणी भालुकीनाथवे
चश्च खंडकापालकास्तथा ८ इत्यादयो महा
सिद्धा हठयोगप्रभावतः खंडयित्वा कालदंडं
जलांडे विचरंति ते ९ अशेषतापतप्तानां समा
श्रयमठो हठः अशेषयोगयुक्तानामाधारःक

मठोयथा १० हठविद्यापरंगोप्यायोगिनासि
द्धमिछता भवेद्वीर्यवतीगुप्तानिर्वीर्यातुप्र
काशिता ११ सुराज्येधार्मिकेदेशेसुभिक्षेनि
रुपद्रवे धनुप्रमाणपर्यंतंशिलाजलाग्नि
वर्जिते १२ एकांतमठिकामध्येस्थातव्यंहठ
योगिना अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरंनात्यु
च्चनीचायतं सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तमम
लंनिःशेषजंतूज्झितं १३ बाह्येमंडपवेदिकू
परुचिरंप्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तंयोगमठस्य
लक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासिभिः १४ एवंवि
धेमठेस्थित्वासर्वचिंताविवर्जितः गुरूप
दिष्टोमार्गेणयोगमेवसदाभ्यसेत् १५ अत्या
हारःप्रयासश्चप्रजल्पोनियमग्रहः जनसं
गश्चलौल्यंचषड्भिर्योगश्चनश्यति १६ उ
त्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्वज्ञानार्थदर्श
नात् जनसंगादलौल्याच्चषड्भिर्योगश्च
सिध्यति १७ अथासनं जानूर्वोरंतरेसम्यक्
कृत्वापादतलेउभे ऋजुकायःसुखासीनः
स्वस्तिकंतत्प्रचक्षते १ हठस्यप्रथमांगत्वा
दासनंपूर्वमुच्यते ततःकार्यासनंस्थैर्यमा

ह.ठ.
२

रोग्यंचांगलाघवम् २ वशिष्ठाद्यैश्चमुनिभि
र्मत्स्येंद्राद्यैश्चयोगिभिः अंगीकृतान्यासनानि
कथ्यंतेकानिचिन्मया ३ सव्येचदक्षिणंगु
ल्फंपृष्ठपार्श्वेनियोजयेत् दक्षिणेचतथास
व्यंगोमुखंगोमुखंतथा ४ एकंपादमथैक
स्मान्विन्यसेदूरुसंस्थितं इतरंचतथाचोरौ
वीरासनमितीरितं ५ गुदंनिवध्यगुल्फा
भ्यांव्युत्क्रमेणसमाहितः कूर्मासनंभवेदे
तदितियोगविदोविदुः ६ पद्मासनंतुसंस्था
प्यजान्वोरंतरेकरौ निवेश्यभूमौसंस्थाप्यव्यो
मस्थःकुक्कुटासनम् ७ कुक्कुटासनवंधस्थो
दोर्भ्यांसंबध्यकंधरम् शेतेकूर्मवदुत्तानमे
तदुत्तानकूर्मकं ८ पादांगुष्ठौतुपाणिभ्यांगृ
हीत्वाश्रवणावधि धनुराकर्षणंकृत्वाधनुरा
सनमीरितं ९ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं
जान्वोर्वहिर्वेष्टितवामपादः प्रगृह्यतिष्ठे
त्परिवर्तितांगःश्रीमत्स्यनाथोदितमासनंस्या
त् १० मत्स्येंद्रपीठंजठरप्रवृद्धं प्रचंडरुग्मंडल
खंडनास्त्रं अभ्यासतःकुंडलिनीप्रबोधा
दण्डस्थिरत्वंचददातिपुंसः ११ प्रसार्यपादौ

भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा
जानूपरिन्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं प
श्चिमतानमंचं १३ इति पश्चिमतानमासना
ग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति उदयं जठ
रानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च द
दाति पुंसां १४ धरामवष्टभ्य करस्थलाभ्यां
तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वे उच्चासनो दं
डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदंति पीठं १४
हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभ
वति च दोषानासनं श्रीमयूरं बहुकदश
नभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठरा
ग्निं जारयेत्कालकूटं १५ उत्तानं शववद्भूमौ
शयनं तच्छवासनम् सर्वासनश्रांतिहरं चि
त्तविश्रांतिकारणं १६ सिद्धं पद्मं तथा सिंहं
भद्रं चाथ चतुष्टयम् श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे ति
ष्ठेत्सिद्धासने सदा १७ योनिस्थानकमंघ्रि
मूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेढ्रे पादम
थैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहं १७ स्था
णुः संयमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरंतरे
एतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रो

हठ. च्यते १९ मतान्तरे मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं
३ गुल्फं तथोपरि गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धास
नमिदं भवेत् २० पूर्वोक्तमेव तन्त्रमतम् एत
त्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः मुक्तास
नं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे यमेष्विव मि
ताहारमहिंसा नियमेष्वपि उक्तं सर्वासनेष्वे
कं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः २२ चतुराशीति
पीठेषु सिद्धिमेव सदाभ्यसेत् द्विसप्ततिसह
स्रेषु सुषुम्णा इति नाडिका २३ आत्मध्यायी मि
ताहारी यावद्द्वादशवत्सरं सदा सिद्धासना
भ्यासाद्योगी सिद्धमवाप्नुयात् २४ सुभदैर्व
हुभिः पीठैः किं वा सिद्धासने सति प्राणानि
ले सावधाने बद्धे केवलकुंभकम् २५ उत्प
द्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी यथा तथै
कस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा २६ बंध
त्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते नासनं
सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः २७ न खे
चरी समा मुद्रा न नादसदृशो लयः अथ
पद्मासनम् वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं
संस्थाप्य वामं तथा जान्वोरूपरि पश्चिमे

नविपिनाष्टत्वाकराभ्यां दृढम् १ अंगुष्टौ हृदयेनिधायचिबुकंनासाग्रमालोकये दे नथाशिविनाशकारयमिनांपद्मासनंप्रो च्यते २ मतांतरे उत्तानौचरणौकृत्वाऊरूस स्थौप्रयत्नतः उरूमध्येतथोत्तानौपाणीकृ त्वाततोदृशौ ३ नासाग्रेविन्यसेद्राजदंत मूलंतुजिह्वया निधायचिबुकंवक्षस्युत्था प्यपवनंशनैः १ इतिपद्मासनंप्रोक्तंसर्व व्याधिसर्वव्याधिविनाशनं दुर्लभंयेनके नातिलभ्यतेधीमताभुवि २ इदमपिमतं मतं कृत्वासंपुटितौकरौदृढतरंवध्वातुप द्मासनं गाढंवक्षसिसंनिधायचिबुकध्या नंचतच्चेतसि १ वारंवारमपानमूर्द्धमनि लंप्रोच्चालयन्पूरितंमुंचन्प्राणमुपैतिबो धमतुलंशक्तिप्रभावान्नरः २ पद्मासन स्थितोयोगीनाडीद्वारेषुपूरयेत् मारुतो भिवृतोयस्यसमुक्तोनात्रसंशयः ३ अ थसिंहासनम् गुल्फौचवृषणस्याधः सी वन्याःपार्श्वयोन्यसेत् १ दक्षिणेसव्यगुल्फ तुवामेनैवापदक्षिणं हस्तौतुजान्वोःसं

हठ. ४

स्थाप्यस्वांगुलीःसंप्रसार्यच २ व्यात्तवक्त्रोनि
रीक्षेतनासाग्रंसुसमाहितः सिंहासनंभवे
देतत्पूजितंयोगिभिस्सदा ३ बंधनंत्रितयो
सचोसेवतेवासनोत्तमैः गुल्फौचवृषण
गुल्फौचवृषणस्याधःसीवन्याःपार्श्वयोःक्षि
पेत् १ पार्श्वपादौचपाणिभ्यांदृढंबध्वासु
निश्चलम् भद्रासनंभवेदेतत्सर्वव्याधिप्रणा
शनं २ गोरक्षासनमित्याहुःरिदंवैसिद्धयो
गिनः ३ एवमासनबंधस्थोयोगीन्द्रोविजि
तेंद्रियः ३ अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिंमुद्रयाप
वनक्रियां आसनंकुंभकचित्रंमुद्राखेचरीणि
तथा ४ क्रियायुक्तस्यसिद्धिस्यादक्रियस्यक
थंभवेत् नशास्त्रपाठमात्रेणयोगीसिद्धिः
प्रजायते ५ नवेषधारिणोसिद्धिःकारणंन
चतत्कथा क्रियैवकारणंसिद्धिःसत्यमेव
नसंशयः ६ शिस्नोदररतायेचनदयावेष
धारिणे अथनादात्तमभ्यस्यान्नप्रदेयाक
माहठं ७ ब्रह्मचारीमिताहारीत्यागीयोग
परायणः अब्दादूर्ध्वंभवेत्सिद्धोमात्रकार्या
विचारणा ८ सुस्निग्धमधुराहारंचतुर्थां

श्चाविवर्जितं योभुंक्तेशिवसंप्रीत्यैमिता
हारःसउच्यते ९ कट्वम्लतीक्ष्णलवणो
ष्णहरीतशाकंसौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्य
मः अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल
पिण्याकहिंगुलसुनाद्यमपथ्यमाहुः १०
भोजनमहितंविद्यांपुनरुष्णीकृतंरौक्ष
म् अतिलवणादिमपाकंकदशनशाको
त्कटंदुष्टं १२ वर्जयेद्दुर्जनंप्रांतंवह्निस्त्रीपथि
सेवकम् प्रातःस्नानोपवासादिकाय
क्लेशविधिंतथा १३ गोधूमशालियवषाष्टि
कशोभनान्नंक्षीराज्यखंडनवनीतसिताम
धूनि शुंठीपटोलकफलादिकपंचशा
कंमुद्गादिदिव्यमुदकंहियमीद्रपथ्यं १३
सर्वशाकमचाक्षुष्यंचाक्षुष्यंशाकपंचक
म् जीवंतीवास्तुमत्स्याक्षीमेघनादःपुनर्न्न
वा १४ मिष्टंसमधुरंस्निग्धंगव्यंधातुप्रपो
षणम् मनोभिलाषितंयोग्यंयोगीभोज
नमाचरेत् १५ युवावृद्धोतिवृद्धोवाव्याधि
तोदुर्बलोपिवा अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति
सर्वयोगेष्वतंद्रितः १६ पीडानकंभुकस्थि

हठ.
५

5

त्रौदिध्यानकरणानि च सर्वेपि च हठाभ्यासो रा
जयोगफलावधिः ७ स्वस्थेषु चित्तसमिता
सर्वंथः शुक्रो प्राणः प्रसरज्जनयाच्चटवं निष्कृक्तः
सव्यापसव्यक्रहृद्धियथोक्तनाघोमात्राच द्वा
दशाष्टनर्दशाद्वादशाङ्कौ ८८ षट्चक्रेषोडशा
धारं त्रैलोक्यं व्योमपंचमम् स्वदेहे येन याने ति
कथं सिध्यंति योगिनः १ एकस्तंभं नवद्वारं त्रि
स्थूलं पंचदेवतम् स्वदेहे येन याने ति कथं सि
ध्यंति योगिनः २ इति स्वात्मारामयोगीन्द्रविर
चितायां हठप्रदीपिकायो गोप्रथमोपदेशः १
श्राशने स्ह ढ ७ ढंयोगी वज्रीभूतो मिताशनः
११ गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसे
त् १ चलेवाते चलं सर्वं निश्चले टढवं पनं यो
गी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ७
जावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवमुच्यते मरणं
तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निबंधयेत् ३ मालाकु
लाश्च नाडीषु मारुतो नैव मध्यमः कथं स्यादुन्म
निभावः कायासिद्धि कथं भवेत् ४ शुधिमेति य
दा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् तदेव जायते यो
गी प्राणसंग्रहणोक्षमः प्राणांभ्यासेततः कुर्या

रविमध्यगत
सहोवेदमध्य
गतोरवि स्तात
यत्र हतः पुरी
भेनमेदेः प्रा
णकोटिभिः ॥

नित्यंसात्विकयाधिया यदासुषुम्नानाडिस्थो
मलशोष्यप्रजायते ६ बद्धपद्मासनोयोगीप्रा
णंचंद्रेणपूरयेत् धारयेत्वायथाशक्तिः पु
नःसूर्येणरेचयेत् ७ प्राणंसूर्येणचाकृष्य
पूरयेदुदरंशनैः विधिवत्कुंभकंकृत्वापुन
श्चंद्रेणरेचयेत् ८ येनत्यजेत्तेनापूरयेधारये
दतरोधतः रेचयेच्चततोन्येनशनैरेचनवे
गतः ९ प्राणंचेदिडयापिवेन्नियमितंभूयो
न्यथारेचयेपीत्वापिंगलयासमीरणमथोव
द्धात्यजेद्वामतः १० सूर्याचंद्रमसावनेनवि
धिनाचाभ्यासमातन्वतो शुद्धानाडिगणाभ
वंतियमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः ११ प्रातर्मध्य
दिनेसायमर्धरात्रेचकुंभकान् शनैरशीत
पर्यंतंचतुर्वारंसमभ्यसेत् १२ कनीयसिभवे
त्स्वेदंकंपोभवतिमध्यमे उत्तिष्ठत्युत्तमेप्राण
बद्धेपद्मासनेमुहुः १३ जलेनाश्रमजातेनगा
त्रेमर्दनमाचरेत् दृढतालघुताचापितेनगा
त्रस्यजायते १४ अभ्यासकालेप्रथमेशस्तक्षी
राज्यभोजनम् ततोभ्यासेदृढीभूतेनतादृङ्नि
यमग्रहः १५ यथासिंहोगजोव्याघ्रोभवेदशाश

सुच्छिद्रेह शलाकां च द्वादशांगुलसंमितं पिवेत्तशलाकाछिद्रेण लिंगेनाले
वयोगिनः दुग्धंजलेष्वनैतैलं स्वस्मत्पारंजंतया इति लिंगवस्तो ॥

हठ० ९

नैःशनै तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति साधकः
१५ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगस्य संक्षयः
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः १७
युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् यु
क्तं युक्तं तु बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् १८
हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेद
नात् भवंति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्र
मात् १९ यदा तु नाडिसिद्धिस्यात्तदाविस्यान
वाह्यतः कायस्य कृशता कांतिर्यस्तनालो
क्रूटाशान· २· अथाधाराक्तं चनेकुर्यात्क्षालनं
वस्तिकर्मतः गुल्मप्लीहोदरं वापि वातपित्तक
फोद्भवं २१ वास्तिकर्मप्रभावेन वर्धते प्राकलामया
धात्विंद्रियांतःकरणःप्रशादं दद्यावकांतिं दहन
प्रदीति २२ अशेषदोषोपचहंतियंत्रिहस्पाद
भ्यासमानं जलवास्तिकर्म इति वस्ती अथ नेती
कर्म सूत्रवितस्तिसुस्निग्धेनासानाले प्रवेश
येत् मुखोन्निर्गमयेत्साह्निनेतीसिद्धिर्निगद्यते
१ कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी
जातूर्ध्वजातरोगौघं मानयेदाशुमानेति अथ
धोती सत्विरंगुलहटदंवसंहस्तविंशप्रमाण

कम् तोयासार्द्धं पिबेन्नित्यं धोती सौ हि निगद्य
ते ३ मुहुर्मुहुः पिबेद्धोती मुहुश्चाकर्षयेद्दुवे
इति धोती अथ त्राटकम् निरीक्षेन्निश्चलदृ
शा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः अश्रुसंपातपर्यन्त
माचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् १ मोचके नेत्ररोगा
णां तन्द्रादीनां च पाटके वलतस्त्राटकं गोप्य
यथा हाटकपेटकम् इति त्राटकं २ अथ वि
धांगुले बोदेतस्निग्धं दंतधावनम् मुहु
र्मुहुः पिबेत्तोयं कृत्वा तद्वमनं मुहुः ३ वातपि
त्तकफो यस्मान् नश्यत्येव न संशयः इति गजक्रि
या अथ नौलीकर्म अमेदावर्त्तवेगेन तुंदंस
व्यापसव्यतः नतांशो भ्रमयेद्द्वेषा नौलीगो
डीप्रशस्यते १ मंदाग्निसंतापनपाचनादिसं
धायकानन्दकरी सदैव अशेषदोषामयशो
षिणी च हठक्रियामूलमियं हि नौली अथ
कपालभाती भस्त्रवल्लोहकारस्य रेचपूरौ स
संभ्रमौ कपालभातिरेत्येषा कफदोषविशो
षिणी २ धोतीवस्तोत्तथा नेतीस्त्राटकं नौलिकं
तथा कपालभातिश्चैषा षट्कर्माणि प्रवक्ष
ते २ षट्कर्मनिर्गमस्थूल्यकफमेधो मलादि

हठ०
७

कः प्राणायामेनवै प्रशुष्यंति मलाइमे ३
आचार्याणांतुकेषांचिदन्यत्कर्मनसंमतम्ः
प्राणायामेनतःदिनायापुशुष्यति ४ ब्र
ह्मादयोपित्रिदशाःपवनाभ्यासतत्परा वि
भूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत्
५ यावद्बद्धोमरुद्देहेतावच्चित्तंनिरामयम्
यावत्पसेद्भ्रुवोमध्येतावत्कालभयंकुतः ६
विधिवत्प्राणसंयामेनाडीचक्रेविशोधयेसु
षुम्नावदनंभित्वासुखाद्विशतिमारुतः ७
मारुतेमध्यसंचारेमनःस्थैर्यंप्रजायते यो
मनःसुस्थिरीभावःसैवावस्थामनोन्मनी ८
तत्सिद्धयेविधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वंतिकुंभकान्
विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रांसिद्धिमाप्नुया
त् ९ आसनंप्राणसंरोधःप्रत्याहारस्वधारणं
ध्यानंसमाधिरेतानियोगांगानिवदंतिषट् १०
अथाष्टकुंभका सूर्यभेदनमुज्जायीतथाशी
त्कारशीतलीभास्त्रिकाभ्रामरीमूर्छाप्लाव
नीत्यष्टकुंभकाः १ पूरकांतेतुकर्तव्योबंधोजा
लंधराभिधः कुंभकांतेरेचनादौकर्तव्यस्तूड्डि
यानकः २ अधस्तात्कुंचनेनाशुकंचैवकुंच

नेकृते मध्येपश्चिमतानेनस्यात्प्राणोमध्यनाडि
कः ३ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्यप्राणंकंठादधोनये
त् योगीजराविमुक्तःसन्षोडशोभवेत् ४
अथसूर्यभेदनम् आसनेसुखदेयोगीवध्वा
वद्धासनंततः दक्षनाड्यासमाकृष्यव
हिस्थंपवनंशनैः १ आकेशादानखाग्रेच्च
निरोधावधिकुंभयेत् ततःशनैःसव्यनाड्या
पवनंरेचयेत्सुधीः २ कपालशोधनंवात
दोषघ्नंकृमिदोषहा पुनःपुनरिदंकार्यंसू
र्यभेदमुदाहृतम् ३ अथउज्जायी मुखंसंय
म्यनाडीभ्यामाकृष्यपवनंशनैः यथालगण
कंठात्तुहृदयावधिसस्वनम् १ पूर्ववत्कुंभयेत्प्रा
णान्रेचयेदिडयाहृस श्लेष्मदोषहरंकंठेश
रीरानलवर्द्धनं २ नाडीजलोदराधातुगतरो
गविनाशनम् गच्छतस्तिष्ठतःकुर्यादुज्जायाख्यं
तुकुंभकम् ३ अथसीत्कार शीत्कारंवाददेव
क्त्रेघ्राणेचाप्यथजृंभकात् एवमभ्यासयोगे
नकामदेवोद्वितीयकः योगिनीचक्रसामान्य
सृष्टिसंहारकारकः नक्षुधानतृषानिद्रानैवा
लस्यंनजायते २ भवेत्सत्वंचदेहस्यसर्वोपद

ववर्जितः अनेन विधिना नित्यं योगीन्द्रो भूमिमं
डले ३ एवमेवोक्तंच तत्वा जिह्वातालुमूलयः
प्राणं सततं पिबेत् अष्टाहेन भवेत्सर्वरो
गपरिक्षयः १ अथ शीतली जिह्वया वायुमा
कृष्य पूर्ववत्कुंभकादनु शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां
रेचयेदनलं सुधीः २ गुल्मप्लीहादिकान्दोषा
न्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषां विषाणि शीतली नाम
कुंभकोयं निहन्यति ३ अथ भस्त्रकः ऊर्वोरु
परि वर्तीयात्कुंभे पादतले तथा पद्मासनं भ
वेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम् १ सम्यक्पद
मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः मुखं संय
म्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् २ यथा लग
ति हृत्कंठ कपाले स्वसनं ततः वेगेन पूरयेत्
किंचिद्धृत्पद्मावधि मारुतः ३ पुनर्विरेचये
त्तथा पूरयेत्तथा पुनः पुनः यथैव लोहकारा
णां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ४ तथैव स्वशरीरस्थं
चालयेत्पवनं धिया यथाश्रमो भवेद्देहे तथा
सूर्येण पूरयेत् ५ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन
तथा लघु धारयेन्नासिकां मध्येतर्जनीभ्यां वि
ना दृढं ६ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेत् इडया

निलम् वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविव
र्द्धनं ७ कुंडलीबोधनं कुर्यात्पापघ्नं सुखदं शु
भम् ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थकफाद्यर्गलनाश
नम् ८ सम्यग्गात्रसमुद्भूतंग्रंथित्रयविभेदक
म् विशेषेणैवकर्तव्यंभस्त्राख्यंकुंभकंत्विदं
९ अथभ्रामरी वेगोद्घोषंपूरकंभृंगनादं
भृंगीनादंरेचकंमंदमंदं योगीन्द्राणामेवम
भ्यासयोगाच्चित्तेजाताकाचिदानंदलीला ९
अथमूर्छा पूरकांतेगाढतरंबध्वाजालंधरं
शनैः रेचयेन्मूर्छाख्येयंमनोमूर्छासुखप्र
दम् १ अथप्लाविनीकुंभकम् अंतःप्रवर्ति
ताधारामारुतापूरितोदरः पयस्यगाधेपि
सुखात्प्लवतेपद्मपत्रवत् १ यथैवदुर्दुरोग
छेद्दुग्धप्लुत्योम्बुप्लुत्यभूतले पद्मासनेस्थितोयो
गीतथायच्छतिभूतले २ अथकेवलकुंभक
म् प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तोरेचपूरककुंभकैः
सहितःकेवलश्चेतिकुंभकोद्विविधोमतः १
रेच्यावारकःकार्य्यःसतेःसहृतकुंभकः याव
केवलसिद्धिस्यात्सहितंतावदभ्यसेत् २
प्राणायामोयमित्युक्तःसवैकेवलकुंभकः

हठ. ५

केवलेकुंभकेसिद्धेरेचपूरकवर्जिते ३ नत
स्यदुर्लभंकिंचित्त्रिषुलोकेषुविद्यते शक्तःके
वलकुंभेनयथेष्टंवायुधारणम् ४ राजयो
गपदंचैवलभतेनात्रसंशयः हठंविनाराज
योगोराजयोगोविनाहठः ५ नसिध्यतिततो
युग्ममनिष्पत्तेसमभ्यसेत् कुंभितःप्राणरे
चांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयम् ६ एवमभ्यास
योगेनराजयोगपदंलभेत् कुंभकात्कुंडली
बोधःकुंडलीबोधतोभवेत् ७ अनर्गलासुषु
म्नाचहठसिद्धिश्चजायते वायुःकृशत्वंवदने
प्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेचनिर्मलम् ८
अरोगताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीषुसिद्धि
हठसिद्धिलक्षणम् इतिश्रीआत्मारामयोगी
चंद्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयो
पदेशः सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहि
नायकः सर्वेषांयोगितंत्राणांतथाधारोहि
कुंडली १ तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयो
पिवा प्राणस्यशून्यपदवीतदाराजवीयदा
भवेत् २ तदाचित्तंनिरासंवेतदाकालस्यवं
चनम् सुषुम्नाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रमहाप

थः ३ श्मशानंशांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाच
कः तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरी
म् ४ ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समभ्यसेत्
महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ५ उड्डीया
नं मूलबंधश्च ततो जालंधराभिधः करणी विप
रीताख्यं वज्रोली शक्तिचालनम् ६ इदं हि मुद्रा
दशकं जरामरणनाशकम् आदिनाथोदितं
दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ७ वल्लभं सर्वसि
द्धानां दुर्लभं मरुतामपि गोपनीयं प्रयत्नेन
यथा रत्नकरंडकम् ८ कस्यचिन्नैव वक्तव्यं क
लस्त्रीसुरतं यथा वज्रोली रमनोली च सहजो
ली त्रिधामता एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्तत्वं च वि
शेषतः ९ तत्र महामुद्रा यथा ९ पादमूलेन
वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं पादं प्रसार्य तत्कृ
त्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखे १ कंठे बंधं समारोप्य
धारयेद्वायुमूर्ध्वतः यथा दंडहतः सर्पो दंडा
कारः प्रजायते २ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंड
ली सहसा भवेत् तदेयं मरणावस्था जायते हि
पुटाश्रिता ३ ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वे
गतः इयं खलु महामुद्रा महासिद्धिप्रदायिनी ४

हठ. महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः महा
४० मुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ७ चंद्रांगे तु स
मभ्यस्य सूर्यांगे तु समभ्यसेत् यावत्तुल्या भवे
त्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् अपि भुक्तं विषं घोरं
पीयूषमिव जीर्यति महामेध्यममेध्यं वा रसाः सर्वे
नीरसाः ८ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरो
गमाः तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्य
सेत् ९ कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी
नृणां गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्य
चित् १० अथ महाबंधः पार्ष्णिं वामस्य पादस्य यो
निस्थाने नियोजयेत् वामोरूपरि संस्थाप्य द
क्षिणं चरणं तथा ११ पूरयित्वा ततो वायुं हृद
ये चिबुकं दृढम् निष्पीड्य योनिमाकुंच्य मनो
मध्ये नियोजयेत् १२ राजदंतस्थयंत्र जिह्वा
योत्तमं भवेदिति धारयित्वा यथाशक्त्या रेचये
दनिलं शनैः १३ सव्यांगे च समभ्यस्य दक्षांगे व
समभ्यसेत् मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं वि
सर्जयेत् अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदा
यकः १४ कालपाशं महाबंधो विमोचनविच
क्षणः अयं च सर्वनाडीनां ऊर्ध्वगतिविबोधकः १५

त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्राप्नुयान्मनः रूपलाव
ण्यसंपन्नोयथास्त्रीपुरुषंविना १९ महामुद्रा
महाबंधोमहावेधंविनातथा अथमहावेधः
महाबंधास्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः २०
वायूनांगतिमावृत्यविभृतंकंठमुद्रया सम
हस्तयुगोभूमौस्फिचौसंताडयेच्छनैः २१ जे
घाद्वयंसमाक्रम्यवायुस्फुरतिमध्यगः सोम
सूर्याग्निसंबंधोजायतेचामृतायवै २२ मृता
वस्थासमुत्पन्नाततोमृत्युभयंकुतः महावे
धोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः २३ वली
पलितवेपघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः मुद्रात्र
यंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशन् २४ वह्निवृ
द्धिकरंचैवमणिमादिगुणप्रदम् अष्टधाक्रि
यतेचैवंयामयामेदिनेदिने पुण्यसंभारसं
धायंपापौघविदुरंसदा २५ सम्यक्शिक्षाव
तामेवंस्वल्पंप्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपथिसे
वानामादौमादौवर्जनमाचरेत् २६ अथखे
चरी छेदनचालनदोहैःकलांक्रमेणवर्द्धये
त्तावत् सायावद्भ्रूमध्यंस्पृशतितदाखेच
रीसिद्धिः कपालकुहरेत् जिह्वाप्रविष्टावि

परीतगा भ्रुवोरंतर्गताद्दृष्टिः मुद्राभवतिखेचरी
कलंपराङ्मुखींकृत्वात्रिपथेपरिवर्तयेत् साभ
वेत्खेचरीमुद्राव्योमचक्रंतदुच्यते रसनामूर्द्ध्वगां
कृत्वाक्षणार्द्धंयदितिष्ठति क्षणेनमुच्यतेयोगी
व्याधिमृत्युजरादिभिः नरोगमरणंतस्यननिद्रा
नक्षुधानतृषा नचमूर्च्छाभवेत्तस्ययोमुद्रांवेत्ति
खेचरीम् चित्तंचरतिखेयस्माज्जिह्वाचरतिखे
गता तेनैषाखेचरीनाममुद्रासिद्धैर्नमस्कृता
स्वमूत्रेत्यर्गकालेयोबलादाकृष्यवायुना लो
कंलोकंत्यजेन्मूत्रमूर्ध्वमाकृष्यतत्पुनः गुरू
पदिष्टमार्गेणप्रत्यहंयःसमाचरेत् विंदुसि
द्धिर्भवेत्तस्यमहासिद्धिप्रदायकः रामासम
भ्यसेयोवैप्रत्यहंगुरुशिक्षया प्रातंगनो
पभोगेनविंदुस्तस्यननश्यति खेचर्यामु
द्रितंयेनविवरंलंविकोर्ध्वतः नतस्यक्षरते
विंदुःकामिन्यालिंगितस्यच ४५ चलितोयं
यदाविंदुःसंप्राप्तोयोनिमंडलम् वायूर्ध्वच
यपाक्षत्यानिवद्धोयोनिमुद्रया ४६ कपा
लकुहरेजिह्वाकलासंध्यानमुद्रया ऊर्ध्वजि
ह्वास्थिरीकृत्वासोमपानंकरोतियः मासार्द्धे

ननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित् नित्यंसोम
कलापूर्णंशरीरंयस्यदेहिनः तक्षकेनाप
दष्टस्यविषंतस्यनसर्पति इंधनानियथा
वह्निस्तैलवर्तीचदीपकः तथासोमकला
पूर्णंदेहंदेहीनमुंचति पक्षाशीभुंजतेह्यभ्या
मागतांचंद्रमंडले तृतीयोयःस्ततमभ्यां
समवेदजरामरः गोमांसंभक्षयेन्नित्यंपिवे
दमरवारुणी कुलीनंतमहंमन्येवितरेकु
लघातकः गोशब्देनोदिताजिह्वातत्प्रवेशोहि
तालुनि गोमांसभक्षणंतत्तुःमहापातकना
शनम् जिह्वाप्रवेशसंभूतावह्नेनित्पादता
कला चंद्रास्रवतियःसारःसास्यादमरवारु
णी ४७ नभक्षेशोभवेत्स्यैवमास्करोदहनात्म
नः श्रमतात्मास्थितोनित्यंतालुमध्येतुचंद्र
माः वर्धत्ययोस्तुखस्वंद्रोयमसतूहंसुखारविः
ज्ञातव्यंकारणंतस्ययेनपीयूषमाप्यते ४९
ऊर्ध्वषोडशपापश्यप्त्रगलितंप्राणेनवामाह
हा ह्यधीसोरसनानियमस्यविवरेप्राक्तिपरोविं
तयेत् उत्कल्लोलकलाजलंचविमलंधारा
मेतंपः पिबेत् निर्दयस्सरणालकोमलव

हठ·
५२

स योगी चिरंजीवति ५० रसनातालुमूलेन यः
यः प्राणं सततं पिबेत् अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य स
र्वरोगपरिक्षयः ५१ काकचंचुवदिपानेन शी
तलं सलिलं पिबेत् चुंबंतीयदिलंबिकाग्र
मनिशं जिह्वारसस्यंदिनी सक्षारांकटुकाम्ल
दुग्धलवणं व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शा
स्त्रार्थसमुदीरणं तस्यस्यादमरत्वमष्टगुण
कं सिद्धांगनाकर्षणम् ५२ एकं सृष्टिलयं
बीजं एकमुद्रा तु खेचरी एको देवो निरालंबो
ह्येकावस्था मनोन्मनी बंधं मूलबिलं येन
तेन विघ्नो विदारितः अजरामरणं याति य
था पंचमुखो हरः अमृतापूर्णदेहस्य योगि
नो द्वित्रिवत्सरात् ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतो ह्यणिमा
दिगुणोदयात् पाताले यद्वसति फणिवरं मे
रुमूले यदास्तः यद्वै चैतत्प्रवति फणिवीस्त
स्तुंखनिम्नगानाम् चन्द्रात्सारः स्रवति वपु
षेनमृत्युर्नराणां तेन बध्नीयात् सुकरणेनान्य
थाकार्यसिद्धिः ५६ अथ मूलबंधः पार्ष्णिभा
गेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् अपानमू
र्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते अधोगतिम

पानमूर्ध्वयः कुरुते बलात् आकुंचनेन
तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिन गुदं च पार्ष्णिनापी
ड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं
समायाति समीरणः गतायोगस्य संसिद्धि
गच्छेन्नात्र संशयः ६४ अपाणप्राणयोरेक
यं क्षयो मूत्रपुरीषयो युवा भवति वृद्धोपि
घातनं मूलबंधनात् अपाने चोर्द्ध्वगे जाते
प्रजाते वह्निमंडले तदानलशिखा दीर्घा
वायुना वर्द्धते हि सा ततो जातौ वंध्यानौ प्रा
णमुष्णस्वरूपकौ ततोऽत्यप्रदीप्तस्तज्वल
नो देहजस्तथा तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता
संप्रबुध्यते यथा दंडहतो भोगी निःश्वस्य ऋ
जुतां व्रजेत् बिलं प्रविष्टेव पवने ब्रह्मनाड्यं
तरं व्रजेत् तस्मान्नित्यं मूलबंधो कर्तव्यो यो
गिभि ६५ अथोड्डियानबंधः उर्द्धं येन सु
षुम्नायां प्राणस्तुड्डियते यतः तस्मादुड्डी
यबंधयोगिभिः समुदितः उड्डाणं कुरुते
यस्मादविश्रांतो महाखगः उड्डियानं तदे
वस्यानत्रबंधो विधीयते उदरे पश्चिमं ता
नं नाभेरूर्द्ध्वं च कारयेत् उड्डियाणो ह्यसौ

हठ०
२३

13

बंधोमृत्युमातंगकेशरी उड्डियाणंत्वसह
जंगुरुणाकथितंयथा अभ्यसेदनिशंयो
गीवृद्धोपितरुणोभवेत् ६९ नभेरूर्द्धमधश्चा
पिताणंकुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसेन्मृ
त्युंजयत्येवनसंशयः ७० सतिवज्रासनेपा
दौकराभ्यांधारयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपेव
कंदंतत्रप्रपीडयेत् पश्चिमंताणमुदरेका
रयेच्चिबुकंहृदि शनैश्शनैर्यतःप्राणःस्कंद
संधिंनिगच्छति सर्वेषामेवबंधानामुत्तने
ह्युड्डियानकः उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभा
विकंभवेत् अथजालंधरबंधः कंठमाकुंच्य
हृदयेस्थापयेच्चिबुकंदृढं बंधोजालंधरा
ख्योयममृतान्यपकारकः बध्नातिहिशिरा
जालमधोगामिनिभोजलम् ततोजालंध
रोबंधःकंठदुःखौघनाशनः ७१ जालंधरे
कृतेबंधेकंठसंकोचलक्षणे नपीयूषं
पतत्यग्नौनचवायुःप्रकुप्यति कंठसंको
चनेनैवद्वेनाड्योस्तंभयेद्दृढम् मध्यच
क्रमिदंज्ञेयंषोडशाधारबंधनम् बंधत्रये
मिदंश्रेष्ठं महासिद्धैर्निषेवितं सर्वेषांयो

गतंत्राणंसाधनंयोगिनोविदुः अधःस्तात
कुंचनेनैवकंठसंकोचनेनच मध्येपश्चिम
तानेनस्यात्प्राणोब्रह्मनाडिगः मूलस्थानं
समाकुंच्यउडियानंतुकारयेत् इडांचपिं
गलांबद्ध्वावाहयेत्पश्चिमेपथि ॥ ९ ॥ अने
नैवविधानेनप्रयातिपवनोलयम् ततो
नजायतेमृत्युर्जरारोगादिकंतथा अथ
विपरीतलक्षणम् यत्किंचित्स्रवतेचंद्राद
मृतंदिव्यरूपिच तत्सर्वंग्रसतेसूर्यस्तेन
पिंडजरायुतं तत्रास्तिकरणंदिव्यंसूर्यस्य
मुखवंचनम् गुरूपदेशतोज्ञेयंनतुशा
स्त्रार्थकोटिभिः उर्द्धनाभेरधस्तालोरूर्द्धभा
नुरधःशशी करणंविपरीताख्यासर्वव्या
धिविनाशनी नित्यमभ्यासयुक्तस्यजठरा
ग्निविवर्धिनी आहारोबहलस्तस्यसंपाद्यः
साधःस्यात् ८५ अल्पाहारोयदिभवेदर्द्दे
हंहरेत्क्षणात् अधःशिरश्चोर्द्धपादःक्षणंस्या
त्प्रथमेदिनेक्षणाच्चकिंचिदधिकमभ्यसेच्च
दिनेदिने वलितंपलितंचैवषण्मासार्द्ध
न्नदृश्यते याममात्रंतुयोनित्यमभ्यसेत्स

हठ॰
१४
14

तकालजित् ८८ अथवज्रोली स्वेच्छायाव
र्त्तमानोपियोगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीयो
विजानातिसयोगीसिद्धिभाजनः ८९ तत्र
वस्तुद्वयंवक्ष्येदुर्लभंयस्यकस्यचित् क्षीरं
चैकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्त्तिनी ९० मे
हनेनशनैःसम्यगूर्द्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् पु
रुषोवाप्यथनारीवावज्रोलीसिद्धिमाप्नुया
त् यत्नतःशस्तनालेनफूत्कारंवज्रकंदरे
शनैःशनैःप्रकुर्वीतवायुःसंचारकारणात्
नारीभोगेपतद्बिंदुमभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत्
चलितंचनिजंबिंदुमूर्द्ध्वमाकृष्यरक्षयेत्
एवंसंरक्षयेद्बिंदुंमृत्युंजयतियोगवित्
सुगंधियोगिनोदेहाजायतेबिंदुधारणा
त् यावद्बिंदुस्थितादेहातावत्कालभयंकु
तः चित्तायत्तंनृणांशुक्रंशुक्रायत्तंहिजी
वितं ९५ तस्माच्छुक्रंमनश्चैवरक्षणीयंप्र
यत्नतः ऋतुमत्यारजोप्येवबीजंबिंदुंचरक्ष
येत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्द्ध्वंसम्यगभ्यासयोग
वान् अयंयोगःपुण्यवतांनतुमत्सरशालि
नाम् सहजोलिश्चामरोलिश्चवज्रोल्याएव

भेदत जले सुभस्मनिःक्षिप्य दग्धगोमय
संभवम् वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वां
गलेपनम् ९९ आसीनयोस्सुखेनैव मुक्त
व्यापारयोः क्षणात् सहजोलीरियं प्रोक्ता श्र
द्धेया योगिभिः सदा १०० अयं शुभकरो योगो
भोगयुक्तोपि मुक्तिदः पित्तोल्बणत्वात्प्रथ
मैकधारां विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् नि
षेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिकैः खंडम
तेरमर्य १०२ अमरीं यः पिवेन्नित्यं नशंकुर्वं
दिने दिने वज्रोलीमभ्यसेवेयं समरोलीति
कथ्यते पुंसो विंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपा
टवात् यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगि
नी तस्याः किंचिद्रजो नाशं नगच्छेदिन्पसंश
कः तस्याशरीरेनादस्तु विंडुतामेव गच्छति
सविंडुस्तद्रजश्चैवएकीभूयात्स्वदेहदेजः
वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रकुर्वतः
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम्
देहसिद्धिं चलभ्येत वज्रोल्याभ्यासयोगतः
मेहनाकुंचनादूर्ध्वं रजसापि च योगिनी १०८
तस्मादयं साधकाय भोगयुक्तोपि मुक्तिदः

हठ. १५

15

तस्मात्तुत्यक्तवनामेवस्वयंयोगःप्रसिध्यति ९७
अथशक्तिचालनम् कुंडलंगीपथकुंडलिनीभु
जंगीशक्तिरीश्वरी कुंडल्यारुंधतीशब्दाभुजे
ग्याययावाचिकाः ९८ उद्घाटयेत्कवाटंतुय
तःकुंचिकयाहठात् कुंडलीन्यातथायोगी
मोक्षद्वारंविभेदयेत् येनमार्गेणगंतव्यंब्र
ह्मस्थानंनिरामयम् मुखेनाछाद्यतद्वारंप्र
सुप्तापरमेश्वरीकंदोर्ध्वेकुंडलीशक्तिःसुप्ता
मोक्षाययोगिनाम् बंधनायचमूढानांयस्तां
वेत्तिसयोगवित् अंभोधिशैलद्वीपानांमा
पारंप्रोक्तकुंडली प्रबोधयोगनेत्राणांमाचा
रःकुंडलीतथाकुंडलीकुंडलीकारासर्पवत्प
रिकीर्तिता साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोना
त्रसंशयः १०३ गंगायमुनयोर्मध्येवालरंडा
तपस्विनी वालात्कारेणगृह्णीयात्तद्विष्णो
परमंपदं पुछ्छेनिगृह्यभुजगींसुप्तामुद्बो
धयेदभी निद्रांविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठ
तेहठात् परिस्थिताचैवफणावतीसाप्रात
श्वसायंप्रहरार्धयामम् प्रपूर्यसूर्यात्परि
धानयुक्त्याप्रगृह्यनित्यंविचालितासा वि

तस्तिप्रमितंदीर्घंविस्तारंचतुरंगुलम् मृ
दुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टनांबरलक्षणम् ११७ व
ज्रासनोस्थितोयोगीचालयित्वाचकुंडली कु
र्यादनंतरंभस्त्रांकुंडलीमाशुबोधयेत् नाभ्या
दक्षिणवाहिमार्गेपवनात्प्राणोतिदीर्घोत्क
तस्वंद्रांभःपरिपूर्णमास्रवत्तुःप्राग्वंडिका
याःतया छिन्नकालविशालवह्निवशागात्
मूर्ध्नानाडीगणान् तंकायंकुरुतेपुनर्नवत
रंजीर्णद्रुमस्कंदवत् १२१ कुंडलीचालयत्वाथ
कुर्यान्नाडीविशोधनः एवमभ्यसतेनित्यंयमि
नेषुकृतेयमः तदभ्यसेत्स्वयंभेदंउज्जायीचा
पिशीतली एवमभ्यासयुक्तस्यशाभिनोयमि
नःकुतः स्वस्तीह्ययपर्यंतेतिर्भस्त्रचालना
दसौ ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नाकुंडलीकृ
ताम् १२२ तेनकुंडलिनीतस्माःसुषुम्नायासमु
घ्रता जहातितस्मात्प्राणोयंसुषुम्नांव्रजति
स्वतः १२३ तस्मात्संचालयेन्नित्यंसंभुगर्भीम
रुंधती यस्याःसंचालनेनास्फयोगीरोगैर्वि
मुच्यते १२४ येनसंचालिताशक्तिःसयोगीसि
द्धिभाजनः किंतत्रबहुनोक्तेनकालंजयति

हठ. २९

16

लीलया ब्रह्मचर्यं कृतस्यैव नित्यं हितमि
ताशनम् मंडलाद्दृश्यते सिद्धिं कुंडल्याभ्या
सयोगिनः अभ्यासनिःसृतां चांद्रीं विभूत्या
सह मिश्रयेत् तद्धारणं तु तनमीगो दिव्यदृ
ष्टिप्रदायकम् डिसमति सहस्राणां १२...
नाडीनां मंडले यत्नं कुतः प्रक्षालनोपायः
कुंडल्याभ्यासनाहते इति शक्तिचालनं
इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी
राजयोगे विनाभ्यासाद्धठयोगो न सिध्यति
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते १३
मारुतस्याभ्यासनं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणां
वलायमध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिना
म् श्वासते प्राणसंयम्य मुद्राभिः सरला भ
वेत् अभ्यासेन विनिद्राणां मनो हतसमा
धिनो रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रय
च्छति उपदेशो हि मुद्राणां यो ददाति सांप्रदा
यिकं स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर
एव सः तस्य वाक्यपरो नित्यं योभ्यसेत्सस

माहितः अणिमादिगुणैश्वर्यंजायतेका
लवंचकः इतिश्रीआत्मारामयोगीश्वरवि
रचितायांहठप्रदीपिकायांतृतीयोपदे
शः ३ नमःशिवायगुरवेनादविंदुकला
त्मने निरंजनपदंयातिनित्यंयत्रपराय
णः १ अथेदानींप्रवक्ष्यामिसमाधि
क्रममुत्तमम् मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मा
नंदकरंपरम् २ राजयोगःसमाधिश्चउ
न्मनीचमनोन्मनी अमरत्वंलयस्तत्वंशू
न्याशून्यंपरंपदम् ३ जीवन्मुक्तिश्चसहजे
तुर्याचेत्येकवाचकम् सलिलेसैंधवंयद्व
त्साम्यंभवतियोगिनाम् यथात्ममनसो
रैक्यंसमाधिःसोभिधीयते राजयोगस्यमा
हात्म्यंकोवाजानातितत्त्वतः ज्ञानान्मुक्ति
स्थितासिद्धिर्गुरुवाक्येनलभ्यते ८ दुर्ल
भोविषयत्यागोदुर्लभंतत्वदर्शनम् दु
र्लभासहजावस्थासद्गुरोःकथनंविना ९
यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारुतोमध्यमा
र्गेयावद्विंदुर्नभवतिदृढःप्राणवातःप्रबं
यः तावद्ध्यानंसहजसदृशंजातेनैवतत्वं

तावत्सर्वं वदति यदिदं दंभमिथ्याप्रलापः
९ विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रकरणैरथ
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीय
ते १० उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तशक्तिःशेष
कर्मणः योगिनः सहजावस्था स्वयमेव
प्रकाशयेत् ११ सुषुम्नावाहिनी प्राणे शू
न्ये विशति मानसे तदा सर्वाणि कर्माणि
निर्मूलयति कर्मवित् अमरोयत्तु नस्तु
भ्यं सोपि कालस्त्वयाहतः पतितं वदने यस्य
जगदेतच्चराचरम् चित्ते समत्वमापन्ने वा
यौव्रजति मध्य तदामरोली वज्रोली सह
जोली मतापिवा १४ ज्ञानं कुतो मनसि संजी
वति देव यावत्प्राणोपि जीवति मनो म्रिय
तेन तावत् प्राणो मनोद्वयमिदं विलयं
नमोचमोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिद
न्यत् १५ ज्ञात्वा सुषुम्नाभेदेहं कृत्वा वायु
च मध्यगं स्थित्वा ब्रह्मस्थितिस्थाने प्राण
रंध्रनिरोधयेत् सूर्यचंद्रमसावयतेकला
शौदिनिवात्मका भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गु
ह्यमेवमुदाहृतम् द्विसप्तति सहस्राणि

नाडीद्वाराणिपंजरे सुषुम्नाशांभवीशक्तिः
शेषास्त्वेवनिरर्थकः वायुःपरिजितायस्माद
ग्निनासहकुंडली नियपित्वासुषुम्नायां
प्रविशेदनिरोधितः अथचित्तोरभ्यासाप्र
त्याणाजीवयोगिना सुषुम्नावाहिनिप्राणे
सिध्यत्येवमनोन्मनि अन्यथात्वितराभ्यासा
प्रयासंयेवयोगिनां पवनोबध्यतेयेन
मनस्तेनैवबध्यते २१ मनश्चबध्यतेयेनप
वनस्तेनबध्यते हेतुद्वयंहिचित्तस्यवासा
नांचशरीरिणां तयोर्विनष्टएकस्मिंस्तु
भावपिविनश्यतः मनोयत्रविलीयेतमरु
तस्तत्रक्षीयते दुग्धांबुवत्संमिलितौसदै
वतुल्यक्रियामानसमारुतादि यतोमरु
तत्रमनःप्रवृत्तिर्यतोमरुत्तत्रमरुत्प्रवृत्तिः
अत्रैकनाशादपरस्यनाशःएकप्रवृत्तेर
परप्रवृत्तिः अध्वस्तयेश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिर्वि
ध्वस्तयामोक्षपदस्यसिद्धिः २५ रसस्यमन
सश्चैवचंचलत्वंस्वभावतः रसोबद्धोमनोब
द्धंकिंनसिध्यतिभूतले २६ मूर्छितोहरतेव्या
धिंमृतोजीवयतिस्वयं बद्धःखेचरतायते

हठ.
१८

18

रसोवायुश्चभैरवी वायुमार्गेथसंचारेशाकलं
लभ्यतेमतत् ततोहठगणमैस्थर्यमतस्मित्या
हर्षाकरः मनस्थैर्यस्थितोवायस्ततोविंदुस्थि
रोभवेत् विंदुस्थैर्यदयासत्वंपिंडस्थैर्यप्रजा
यते २९ इंद्रियाणांमनोनाथोमनोनाथस्य
मारुतः मारुतस्यलयोनाथोसलयोनाद
गाश्रितः ३० स्वयमेवास्तुमोदेभ्योमास्तुवा
स्तुमतांतरे मनःप्राणलयेकत्वायोगीक
श्चिस्प्रवर्तते ३१ प्रणष्टोछ्वासनिःश्वासःप्र
ध्वस्तविषयज्वरः निश्चेष्टोनिर्विकारश्चल
याजयतियोगिनाम् उछिन्नसर्वसंकल्पो
निःशेषःशेषवेष्टनः स्वावगम्योलयःकोपि
जयतेवागगोचरः यत्रदृष्टिलयस्तत्रभू
तेंद्रियसनातनम् साशक्तिःसर्वभूतानां
दृष्टिलद्वेलयंगताः वेदशास्त्रपुराणानि
सामान्यगणिकाइव एकैवशांभवीमुद्रा
सर्वतंत्रेषुगोपिता अंतर्लक्षंवहिर्दृष्टिर्नि
मेन्मेषवर्जिता एषातुशांभवीविद्यागुप्ता
कुलवधूरिव ३६ अंतर्लक्ष्यविलीनचित्त
पवनोयोगीयदावर्ततेदृष्ट्यानिश्चलतार

यावद्विरूपः प्रपश्यन्न प्रपश्यन्नपि मुद्रेयं खलु
शांभवी भवति साक्षाच्छम्भुशादाद्गुरोः शून्याशू
न्यविवर्जिते स्फुरति यत्तत्पदं शांभवम् ताव
ज्ज्योतिस्त्रियं योज्यं किंचिदुन्नमवोन्नवौ पूर्वयो
गसमार्गोयं मुन्मनीकारकः क्षणात् ३८ के
चिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः के
चित्तर्केण मुह्यंति नैव जानंति तारकम् ३९
अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्ते
क्षणात् चंद्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्नि
स्पंदभावांतरे ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहि
तं देदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु पर
मेवाख्यं किमत्राधिकम् ४ दिवा न पूजयेल्लिं
गं दिवारात्रौ न पूजयेत् सर्वविरोधानजन
कः पंचभिस्तु समन्वितः तिष्ठते खेचरी मुद्रा
सा स्यात्तत्र न संशयः सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये
वहति मारुतः तिष्ठते खेचरी मा स्थाने तस्मिन् स्था
नेन संशयः ४२ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा च
रति खे गता तेनैव खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नि
मस्कृता ४४ इडापिंगलयोर्योगो शून्ये चैवानि
लं ग्रसेत् तिष्ठते खेचरी मा मुद्रा सत्यं तत्र न

सेशाश्वः ४५ सोमसूर्यद्वयोमध्येनिरालंवेत
लेपुनः संस्थिताव्योमचक्रेयासामुद्रानामखेच
री सामयोद्भिदिनावामासाक्षाद्धाशिववल्लभा
पूरयेन्माहतंदिव्यंसुषुम्नापश्चिमेमुखे पुर
स्तावैवपूरयेनन्निश्चिताखेचरीभवेत् अभ्य
सेत्खेचरीमुद्रामुन्मनीसंप्रजायते ४८ अभ्य
सेत्खेचरीतावद्यावत्स्याद्योगनिद्रःतः संप्रा
मायोगनिद्रस्यकालोनास्तिकदाचन ४९ भ्रु
वोर्मध्येशिवस्थानेमनस्तत्रैवलीयते ज्ञा
तव्यंतत्पदंतद्यत्तत्रकालोनविद्यते ५० चंद्र
सूर्यद्वयोमध्येमुद्रांदद्यात्खेचरी निरालंवं
महाशून्यंव्योमचक्रेव्यवस्थिते निरालंवम
नःकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत् सवाह्याभ्यं
तरेव्योम्निघटवत्तिष्ठतेध्रुवं वाह्यवायुर्य
थालीनःसमध्येवनसंशयः स्वस्थानंगच्छ
तेप्राणःस्थिरीभवेन्मनस्तथा एवमभ्यस
मानस्यव्योममार्गेदिवानिशम् अभ्यासा
ज्जीर्यतेवायुर्मनस्तत्रविलीयते ५४ अमृ
तेप्लावयेदेहमापादतलमस्तकम् सिध्य
तेचमहाकायोमहावलपराक्रमः ५५ अथ

शांभवी शक्तिमध्ये मनःकृ मनःकृत्वा शक्तिंमन
मनमध्यगाम् मनसा मनमालोक्य ध्यायते पर
मंपदम् खंमध्ये कुरु चात्मानं मात्ममध्ये खमा
कुरु आत्मानं खमयं कृत्वा न किंचिदपि विद्यते
संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं संकल्पमात्र
कलना हि मनोविकारम् संकल्पमात्रमतुत्स
ज्यविनिर्विकल्पमाश्रित्य निःश्रमराप्तिचराम
शांतिम् ५५ कर्पूरमनिले यद्वत्सैंधवं सलि
ले यथा तथा संधीयमानेव मनस्तत्वे विली
यते ५६ ज्ञेयं सर्वमतीते च ज्ञानं च मन उच्यते
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः म
नोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् मनसो
ह्युन्मनोभावो द्वैतं नभावं उपलभ्यति ज्ञेयव
स्तुपरित्यागाद्विलयं जीति मानसम् मानसो
विलये याति कैवल्यमवशिष्यते लपाल
येलयं प्राहुरीदृशं लयलक्षणम् अपुनर्वा
नरास्या नोलये विक्षय विस्मृतिः ६२ एवं ना
नाविधोपायाः सम्यक्स्वकलानुभावान्मा समा
धिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ६३ सु
थविक्षाति सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चन्द्रज

हठ. २. नैः मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्ति चिदात्म
ने अशक्यतत्वबोधानां मूढानामस्य संमतम्
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपायः समुच्यते श्री
30 आदिनाथेन सपादकोटिः लयः प्रकाराः क
थिता जयंति नादानुसंधानकमेवकार्यं म
न्यामहे नान्यतमं गलानां ६७ श्रवणमुख
नयननासानिरोधनेनैव कर्त्तव्यः शुद्ध
सुस्नामार्गेण विमले यत्नयः श्रूयते नादः ६८
आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयस्तेनः नि
ष्पत्तिः सर्वकार्येषु स्यादवस्थाचतुष्टयम्
६९ तत्रारंभः ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदानंदः शून्यसं
भवः विचित्रक्कणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्व
नः ७० आदित्यतेजो देहेस्मिन् दिव्यगंधश्च जा
यते संपूर्णहृदये शून्ये आरंभे योगवान्भवेत्
अथ घटावस्था द्वितीयायां घटीकृत्वा वायुर्भ
वति मध्यगः दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवस
मस्तथा विष्णुग्रंथेर्यदा भेदात्सर्वदानंदसूच
कः आदिशून्ये विमर्दे भेरीशब्दस्तथा भवे
त् ७१ अथ परिचयः तृतीयायां ततो भित्वा वि
मायेमर्द्दलध्वनिः महाशून्यं तदा याति सर्वं

सिद्धिसमाश्रयं चिदानंदं ततो भूत्वा सहजा
नंदसंभवः दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्रा
विवर्जितः ७५ अथ निष्पत्तिः रुद्रग्रंथिं त
तो भूत्वा सर्वपीठगतोनिलः निष्पन्नो वैण
श्राद्दः क्वणान्वितक्वणो भवेत् राजयोगपरे
प्रासाहृदे योजल्पचेतसां सद्यःप्रत्ययमा
पाद्यजायते नादयोलयः ७७ नादानुसंधा
नसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि वर्द्धमानं
आनंदमेकं वचसामवाक्यं जानाति एवं गु
रुनाथ एव ७८ मुक्ताशनस्थितो योगी मु
द्रां संचायशांभवीं श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे ना
दमंतरगतं सदा ७९ कर्णौपिवायतूलेन
यः शृणोति ध्वनिं मुनिः तत्र चित्तं स्थिरं कु
र्यात् यावत् स्थिरपदं भवेत् ८० श्रूयते प्रथ
माभ्यासे प्राद्दो नानाविधो महान् वर्द्धमाने
ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मनः ८१ आदौ
जलधिजीमूतभेरीनिर्भवसंभवः मध्ये
मर्द्दलसंवत्यघंटाकोलाहलास्तथा ८२
अन्ते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिस्वनः
इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यतः

हठ०
३१

महतिश्रूयमाणेमाणेपिमेघभेर्यादिकेध्वनौ
तत्रसूक्ष्मात्सूक्ष्मतरंनादमेवपरामृशेत् ८४
घनमुत्सृज्यवासूक्ष्मेसूक्ष्ममुत्सृज्यवाघने र
ममाणेमहत्तुक्षिप्तंमनोनान्यत्रचारयेत् ८५
यत्रकुत्रापिवानादेलगतिप्रथमंमनः त
त्रैवतत्स्थिरीभूत्वातेनसार्द्धंविलीयते ८६
विस्मृत्यसकलंबाह्यंनादेदुग्धांबुवन्म
नः एकीभूयाथसहसाचिदाकाशेवि
लीयते ८७ औदासीनपरोभूत्वासदाभ्यासे
नसंयमी उन्मनीकारकंसद्योनादमेवाभि
धारयेत् ८८ ईदृशामौदास्यंसंयमीवस्त्रख
लक्षणं शीतेकालेवापटीवाकुटीवापथ्या
हारोगोमयोवापयोवा ८९ मोक्षेपिता
हंदमारण्यकंदं पाणद्रोणकापिवभोज
पात्रेसर्वचिंतामः सुसृज्यसर्वदानेनचे
तसानादमेवानुसंधयोयोगसाम्राज्य
मिच्छकः ९० मकरंदपिवन्भृंगोगंधंनापे
क्षतेयथा नादिशक्तस्याचित्तंविषयान्न
हिकांक्षते ९१ नहिहिमुक्तबांचलेनादग्
पकजीवनात् मनःपारदमाप्नोतिनिराल

याष्य(खे)टकी ९२ बंधःस्तु नादगंधेन मनः संत्य
क्तचापलः प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः इवैं
डुकः ९३ नादश्रवणदृष्टिर्जितमंतरंगभुजंगमः
विस्मृत्य विश्वमेकाग्रं कुत्रचिन्नहि धावति ९४
मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः वि
यंत्रे समर्थोयं निनादनिशितांकुशः ९५
अंतरंगस्य यातीनो वाजिनः परिघायते
नादोपास्तिरतो नित्यमवगम्या हि योगिनाम्
९६ नादोंतरंगसारंगबंधने वागुरायते अंतरं
गतुरंगस्य निरोधे गीयतेपि च ९७ अनाह
तध्वनेरंतर्यज्ज्ञेयं सूक्ष्मकम् मनस्तत्र ल
यं याति तद्विष्णोः परमं पदम् तावदाकोशास
कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते निःशब्दं तत्परं ब्र
ह्म परमात्मानुमीयते ९९ इति श्री आत्माराम
विरचितायां हठप्रदीपिकायां चतुर्थोपदेशः
समाप्तः ॥ अथ त्रिकुटीसाधनम् तर्जनी
द्वितहस्तस्य दक्षकर्णे निवेशयेत् नेत्रोपरि
कृतांगुष्ठा देहस्य समानवः १ तर्जनी वा
महस्तस्य वामककर्णे प्रवेशयेत् वामांगुष्ठे
न्यमेतन्नेत्रमुद्रयित्वा हठं नरः २ त्रुटिकाद्वयमा

ह८.
२२

नेन मुद्रयित्वा प्रयत्नतः मनः कृत्वा ललाटे
स्वे सूर्यं पश्येद्दिवानिशि ३ षण्मासाभ्याससमा
नेन कुर्याद्योगी निरन्तरम् भ्रुकुटीं स्वमनं
कृत्वा विलम्बप्राणो न संशयः ४ अश्विनीमु
द्रितं गुह्यं मेढ्रं योगी प्रयत्नतः ऊर्ध्वं प्रसार
येद्दृष्टिं सिद्ध्यं पशुपतिनाम्यथा इति त्रिकुटी
साधनम् अथ छायापुरुषवशात्कालो
रोगानज्ञानम् सूर्यं वा चंद्रं वा पृष्टतः कृत्वा
निश्चल दृष्ट्या स्वछाया निरीक्षणं कुर्यात्
घटिकैकावधि गगनाकाशं निरीक्षयेत् नि
श्चल दृष्ट्यापि श्वेतरूपं स छायापुरुषं पश्ये
त् यदा भग्नं पशुपतिं तदा रोगादि भयम्
शिरहीने षण्मासाभ्यन्तरे मृत्युः तदा प्राणा
याम वलाज्जीवे सिरस्थानं पित्वा यदा का
लः पराङ्मुखी भवति तदा जीवे सिरस्थु
तार्थं अन्यथैवं तछायाकंठे छायादृष्टिः किं
चित्कालेन लक्षणं निर्मलं गगनं पश्ये
छायापुरुषं मङ्गते जलेपि वा निरीक्ष्य
शुभमस्तु ॥ १९५४ उलमणी लिखं

